



**ACADEMIA MILITAR**  
**DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO E LIDERANÇA**  
**MESTRADO EM LIDERANÇA – PESSOAS E ORGANIZAÇÕES**

**Dissertação para a obtenção do grau de mestre**

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

**Carla Sofia Moreira Casal**

**Lisboa**

***Setembro, 2019***



**ACADEMIA MILITAR**  
**DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO E LIDERANÇA**  
**MESTRADO EM LIDERANÇA – PESSOAS E ORGANIZAÇÕES**

**Dissertação para a obtenção do grau de mestre**

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

**Orientando:** *Carla Sofia Moreira Casal*

**Orientador:** *Professora Doutora Sofia Menezes*

**Co-orientador:** *Doutora Sandra Almeida*

**Lisboa**

***Setembro, 2019***

## **EPÍGRAFE**

“Uma mudança, sempre deixa o caminho aberto para outras”

Nicolau Maquiavel

## AGRADECIMENTOS

Dei um passo gigante! Mas só se chega a este ponto, com bases sólidas, com o apoio de pessoas que, durante alguns meses nos servem de âncoras, nos indicam o caminho ou tão simplesmente ouvem os nossos queixumes.

O meu primeiro agradecimento vai para as minhas orientadoras, a Professora Doutora Sofia Menezes e a Doutora Sandra Almeida que, abnegadamente me foram apontando o trilho, orientando! A Elas, por toda a disponibilidade, pela força, pelo ânimo e pelos conselhos.

E após um contacto mais próximo com a realidade das Forças de Segurança, o meu segundo agradecimento não poderia deixar de ser para estes homens e mulheres que, diariamente, enfrentam a sociedade, o risco e que comprometem a vida pelo povo português. A todos aqueles que desempenham ou já desempenharam funções de polícia, sou profundamente grata pela vossa dedicação e entrega, mesmo e apesar de todas as contrariedades.

Aos meus pais, agradeço o orgulho imenso que têm em mim. É esse orgulho que me motiva a caminhar um pouco mais, a aventurar-me um pouco mais. Sei que, ainda que falhe, vocês estarão sempre aí, para me segurar. À minha pequena irmã Marta, que apesar da parca paciência de seus dezanove anos, me orienta nos momentos de maior desespero, me inspira com a sua visão do mundo e me motiva a ser melhor a cada dia. A ti, querida avó, que tens sido um dos mais importantes pilares da minha vida. Enche-te de vaidade! A toda a minha família, o meu profundo agradecimento por estarem sempre, onde e quando preciso.

## RESUMO

As emoções permitem a comunicação, adaptação e a sobrevivência e são reguladas através do emprego, consciente ou inconsciente de determinadas estratégias de regulação emocional. Essas estratégias de regulação assumem um papel preponderante no contexto em que se inserem, nomeadamente no contexto profissional. Particularmente, os agentes da autoridade, no decorrer da sua carreira, experienciam situações capazes de gerar emoções negativas e de desencadear perturbações afetivo-cognitivas, de que é exemplo a alexitimia.

Neste estudo pretendemos analisar a relação entre a atividade policial, a alexitimia secundária e as estratégias de regulação emocional, através da aplicação de 186 inquéritos por questionário, a militares da Guarda Nacional Republicana.

Os resultados apontam para médias de alexitimia mais elevadas em militares com mais de 11 anos de serviço. Quanto às estratégias de regulação emocional, verificou-se que os militares tendem a usar a supressão emocional, em detrimento da reavaliação cognitiva com o objetivo de inibir ou negar emoções negativas.

Contudo, ainda que a prevalência de alexitimia seja mais elevada nos militares com mais anos de serviço, não é possível estabelecer uma relação de causa-efeito entre a atividade policial continuada e a alexitimia. No entanto, verificou-se que a utilização frequente da supressão emocional, se relaciona com a alexitimia.

**Palavras-chave:** Alexitimia, Estratégias de Regulação Emocional, Reavaliação Cognitiva, Supressão Emocional, Forças de Segurança

## **ABSTRACT**

Emotions allow communication and feelings of adaptation and survival, all being managed through the conscious or unconscious use of certain emotional regulation strategies. These regulation strategies play a major role in the context in which they operate - particularly in the professional context. In this specific case, throughout their career law enforcement agents experience situations that are capable of generating negative emotions as well as triggering affective-cognitive disturbances of which alexithymia is an example of.

In this study, we intend to analyse the relationship between police activity, secondary alexithymia and the emotional regulation strategies through the application of 186 questionnaires to military officers of the Guarda Nacional Republicana.

The results show higher averages of alexithymia in military with more than 11 years of service. As for emotional regulation strategies it was found that the military tends to use emotional suppression rather than cognitive reevaluation to inhibit or deny negative emotions. Even though the prevalence of alexithymia is higher in the military personnel with more years of service it's not possible to establish a cause-effect relationship between uninterrupted police activity and alexithymia. However, it was found that the frequent use of emotional suppression is related to alexithymia.

**Keywords: Alexithymia, Emotional Regulation Strategies, Cognitive Reevaluation, Emotional Suppression, Security Forces.**

## ÍNDICE GERAL

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO 1: AS EMOÇÕES .....</b>	<b>7</b>
1.1. Emoções .....	7
1.2. Empatia e apatia.....	12
<b>CAPÍTULO 2: ALEXITIMIA: PERTURBAÇÃO AFETIVO-COGNITIVA .....</b>	<b>15</b>
2.1. Alexitimia .....	15
2.2. Da origem da alexitimia. Alexitimia primária e alexitimia secundária.....	19
2.3. Avaliação, diagnóstico e tratamento da alexitimia.....	23
<b>CAPÍTULO 3: AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL E A ALEXITIMIA .....</b>	<b>27</b>
3.1. Estratégias de regulação emocional.....	27
3.2. Estratégias de regulação emocional nas Forças de Segurança .....	33
3.3. Fracos mecanismos de regulação emocional.....	35
3.4. Alexitimia e estratégias de regulação emocional .....	36
<b>CAPÍTULO 4: AS FORÇAS DE SEGURANÇA .....</b>	<b>39</b>
4.1. A Atividade policial e o risco .....	39
4.2. Da segurança. Novo paradigma, novas abordagens .....	42
4.3. Enquadramento legal, missão e atribuições das Forças de Segurança .....	47
4.4. A Guarda Nacional Republicana .....	48
<b>CAPÍTULO 5: METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO .....</b>	<b>51</b>
5.1. O método .....	51
5.2. A amostra.....	54
5.3. Os instrumentos .....	55
5.3.1. Avaliação da alexitimia: <i>Toronto Alexithymia Scale - 20 (TAS-20)</i> .....	55

5.3.2. Avaliação das estratégias de regulação emocional: Questionário de Regulação Emocional (QRE) .....	56
<b>CAPÍTULO 6: RESULTADOS</b> .....	58
6.1. Caracterização da amostra.....	58
6.2. Análise dos resultados .....	61
6.3. Discussão dos resultados .....	72
<b>CONCLUSÕES</b> .....	75
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	80



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Modelo da Problemática em Estudo .....	5
Figura 2: Modelo Metodológico Aplicado .....	57

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Análise Descritiva do Género e Idade .....	58
Tabela 2: Análise Descritiva da Colocação por Categoria .....	59
Tabela 3: Análise Descritiva do Estado Civil.....	59
Tabela 4: Análise Descritiva do Tempo de Serviço .....	59
Tabela 5: Análise Descritiva da Colocação .....	60
Tabela 6: Análise Descritiva da Função Desempenhada.....	60
Tabela 7: Distribuição da Amostra por Grupos.....	61
Tabela 8: Testes KMO e Bartlett.....	62
Tabela 9: Análise Fatorial de Componentes Principais.....	63
Tabela 10: Matriz Rodada das Componentes Principais da Alexitimia e das Estratégias de Regulação de Emoções .....	64
Tabela 11: Nível de Alexitimia .....	65
Tabela 12: Alexitimia .....	65
Tabela 13: Alexitimia por Grupo .....	66
Tabela 14: Média de Alexitimia por Tempo de Serviço .....	67
Tabela 15: Teste de Homogeneidade da Variância .....	67
Tabela 16: Análise da Variância entre a Alexitimia e o Tempo de Serviço.....	67
Tabela 17: Matriz de Correlação entre a Alexitimia e o Tempo de Serviço .....	68
Tabela 18: Teste da Homogeneidade da Variância .....	68
Tabela 19: Média de Alexitimia por Função .....	69
Tabela 20: Análise da Variância entre a Alexitimia e a Função .....	69
Tabela 21: Matriz de Correlação entre a Alexitimia e as Estratégias de Regulação Emocional .....	70
Tabela 22: Matriz de Correlação entre a Alexitimia e as Est. de Regulação Emocional (Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional) .....	70

Tabela 23: Análise da Variância entre a Alexitimia e as Estratégias de Regulação Emocional .....	71
Tabela 24: Modelo de Regressão Linear entre a Alexitimia, o Tempo de Serviço e as Estratégias de Regulação Emocional.....	72

## ÍNDICE DE APÊNDICES

APÊNDICE A: Pedido de colaboração em estudo académico enviado à GNR.....	87
APÊNDICE B: Pedido de colaboração em estudo académico enviado à PSP.....	95
APÊNDICE C: Termo de compromisso e confidencialidade enviado à PSP .....	97
APÊNDICE D: Autorização da GNR, para realização de estudo académico .....	98
APÊNDICE E: Questionário aplicado aos militares da GNR .....	99

## LISTA DE SIGLAS

ACE: *Adaptive Coping with Emotions*  
AM: Academia Militar  
ANOVA: Análise de Variância  
APRQ: *Alexithymia Provoked Response Questionnaire*  
BIQ: *Beth Israel Questionnaire*  
CEDN: Conceito Estratégico de Defesa Nacional  
CIESS: Centro de Inativação de Explosivos e Segurança em Subsolo  
CFO: Curso de Formação de Oficiais  
CPCb: Curso de Promoção a Cabo  
CPSA: Curso de Promoção a Sargento-Ajudante  
CRP: Constituição da República Portuguesa  
CTAFMI: Centro de Treino e Aprontamento de Forças para Missões Internacionais  
DN: Defesa Nacional  
DSM: Dicionário de Saúde Mental  
EPR: Entidade Primeiramente Responsável  
ERQ: *Emotion-Regulation Questionnaire*  
ERSQ: *Emotion-Regulation Skills Questionnaire*  
FFAA: Forças Armadas  
FS: Forças de Segurança  
FSS: Forças e Serviços de Segurança  
GIC: Grupo de Intervenção Cinotécnico  
GIOE: Grupo de Intervenção e Operações Especiais  
GNR: Guarda Nacional Republicana  
IBM: *International Business Machines*  
IPRI: Instituto Português de Relações Internacionais  
ITP: Incidente Tático Policial  
KMO: *Kaiser-Meyer-Olkin*  
LDN: Lei da Defesa Nacional  
LSI: Lei de Segurança Interna  
MAI: Ministério da Administração Interna  
MDN: Ministério da Defesa Nacional

MP: Ministério Público  
NRBQ: Nuclear, Radiológico, Biológico e Químico  
ONU: Organização das Nações Unidas  
PJ: Polícia Judiciária  
PSP: Polícia de Segurança Pública  
QRE: Questionário de Regulação Emocional  
RAS: Relatório Anual de Segurança Interna  
RC: Reavaliação Cognitiva  
SE: Supressão Emocional  
SEF: Serviço de Estrangeiros e Fronteiras  
SGSSI: Secretário-Geral do Sistema de Segurança Interna  
SI: Segurança Interna  
SIS: Serviços de Informações e Segurança  
SPSS: *Statistical Package for the Social Sciences*  
SS: Serviços de Segurança  
SSI: Sistema de Segurança Interna  
SSPS: *Schalling Sifneos Personality Scale*  
TAS: *Toronto Alexithymia Scale*  
TAT: *Thematic Apperception Test*  
TS: Tempo de Serviço  
UEP: Unidade Especial de Polícia  
UI: Unidade de Intervenção  
EU: União Europeia  
ZUS: Zonas Urbanas Sensíveis

## INTRODUÇÃO

Porque “nenhuma sociedade foi tão liberal como a actual, a sua existência vive um clima de guerra endémica, psíquica e nervosamente esgotante” (Jardin, 2002, p. 14).

As emoções são percebidas como fenómenos observáveis, assentes em experiências previamente aprendidas e integradas (Freire, 2010) que ocorrem involuntariamente, podendo ou não ser conscientes e possibilitam a partilha de vivências interiores. Facilitam ainda a adaptação ao meio e operam como ferramenta de comunicação e de socialização, pelo que se assumem como cruciais ao nível dos processos sociais e relacionais.

Acredita-se que as emoções são vitais para a sobrevivência das espécies, permitindo a perceção do meio e o relacionamento com o outro (Gleitman, Fridlund & Reisberg, 2007), pelo que, as paixões, os medos, as alegrias, as tristezas, são mecanismos de comunicação utilizados por todos – humanos e animais – e possibilitam a compreensão da realidade, a plenitude e a manifestação física de vivências interiores.

Seria trágico se as emoções desaparecessem, ficando o ser humano à mercê de uma sociedade despida e desprendida emocionalmente (Lipovetsky, 2013). Do ponto de vista clínico, esta aparente apatia, recebe o diagnóstico de alexitimia, *i.e.*, uma evidente dificuldade ou incapacidade na expressão emocional (Carneiro & Yoshida, 2009).

Numa Era em que se vive uma “crise emocional” (Goleman, 1995, p. 15) à escala global, torna-se pertinente o aprofundamento desta temática, no sentido de se compreender as dinâmicas associadas às emoções, aos afetos e à sua manifestação pelos elementos das Forças de Segurança (FS).

A alexitimia, enquanto perturbação afetivo-cognitiva ou padrão comportamental, resulta na “incapacidade em identificar e descrever sentimentos” (Fernandes & Tomé, 2001, p. 108), na dificuldade ou incapacidade de identificar ou distinguir os sentimentos de sensações corporais e na total, ou parcial “ausência de introspeção” (Fernandes & Tomé, 2001, p. 108). Elevados níveis de alexitimia, podem culminar em aumento de agressividade, relações sociais empobrecidas ou mesmo levar à violência e ao suicídio. Sabe-se que a alexitimia secundária, encontra ligação com a experiência de situações traumáticas, pelo que pode ser relacionada com a atividade policial continuada.

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

Importa ainda referir que, também as estratégias de regulação emocional influenciam neste processo, uma vez que auxiliam os sujeitos na adaptação ao meio ou a gerir determinadas situações. As estratégias de regulação emocional, possibilitam a gestão de emoções e de sentimentos, a reação a situações emocionais ou a satisfação de necessidades, sendo de realçar que a estratégia de regulação emocional escolhida, tanto pode facilitar a adaptação ao meio, como gerar mal-estar (Vaz, 2009).

Assim, entendemos como particularmente interessante compreender a relação entre a alexitimia e as estratégias de regulação emocional, uma vez que a literatura refere que estratégias de regulação emocional inadequadas, potenciam níveis mais elevados de alexitimia (Pinto, 2016; Pandey, Saxena & Dubey, 2011). De igual modo, a alexitimia tem implícita uma preferência por estratégias de regulação emocional que inibam emoções, *i.e.*, a tendência será para negar ou evitar respostas emocionais (Pinto, 2016; Pandey, et al., 2011).

Sabendo que a alexitimia, pode ser desencadeada na idade adulta, resultado da interação com o meio e, em particular, com a vivência de situações traumáticas e especialmente perturbadoras, à semelhança daquelas que são rotineiramente experienciadas pelos elementos das FS (Berking, et al., 2010), no contínuo da sua carreira, importa perceber se este construto encontra relação com a prática policial. De destacar que a dificuldade ou incapacidade para expressar emoções constitui uma forte limitação em termos sociais e familiares, por influir tanto no indivíduo como na sua família, na organização que integra e ainda na sociedade em geral.

Partindo destas premissas, o que aconteceria à sociedade, aos tribunais, à política, às instituições sociais e em particular às FS, se as emoções deixassem de ser sentidas e experienciadas? Se a indiferença se instalasse? Se a apatia tomasse conta do indivíduo? Por esta ordem de ideias, estando os agentes da lei diariamente expostos ao crime (Berking, Meier & Wupperman, 2010), acabam por ser alvos mais suscetíveis a um estado apático, capazes de desenvolver alexitimia.

Desta forma, considera-se de todo pertinente, o estudo da relação entre a alexitimia e as estratégias de regulação emocional nos militares da Guarda Nacional Republicana (GNR), que, por inerência das funções que desempenham, estão continuamente expostos a cenários críticos e a situações potenciadores de *stress* e trauma. Por atividade policial entende-se, a atividade que administra a “emissão de regulamentos e a prática de atos



## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

administrativos e materiais que controlam condutas perigosas” (Costa, 2015, p. 6), com o objetivo de evitar ou fazer cessar atos passíveis de lesar bens sociais. Também de acordo com Costa (2015), a atividade policial pode ser analisada do ponto de vista judicial ou do ponto de vista administrativo, sendo que se considera a atividade policial judiciária, aquela que tem implícita uma ação repressiva de um ato ilícito. Já a atividade policial administrativa, tem subjacente a prevenção desses atos.

É neste sentido, que o presente estudo, no âmbito do Mestrado em Liderança - Pessoas e Organizações, pretende relacionar a prática da atividade policial desempenhada pelos militares da GNR, com a dificuldade ou incapacidade para expressar emoções – alexitimia – e compreender em que medida as estratégias de regulação emocional utilizadas pelos elementos desta força, maximizam ou atenuam a presença de alexitimia.

Não obstante os estudos já realizados no contexto da atividade policial em Portugal, com especial enfoque nos construtos da psicologia, dos quais se destacam o *Stress ocupacional em profissionais de segurança pública: Um estudo com militares da Guarda Nacional Republicana*, realizado por Afonso e Gomes em 2008, o *Stress ocupacional em forças de segurança: Um estudo comparativo*, de Gonçalo, Gomes, Barbosa e Afonso em 2010 e a *Vulnerabilidade ao stress, depressão e agressividade nas forças policiais*, por Veiga em 2011, ou *Eventos indutores de stress e regulação emocional nas forças policiais*, por Correia em 2018, parece-nos pertinente o estudo da alexitimia nas FS.

De acordo com Yun & Jung (2013), a dificuldade em lidar com as emoções – próprias e de terceiros – encontra forte relação com o sofrimento emocional e em casos mais extremos, pode conduzir a episódios de violência, a aumento de agressividade, a estados de apatia e depressão, a abuso de álcool e substâncias psicotrópicas e mesmo ao suicídio. Ainda, é de consenso geral que a missão das FS se reveste de enorme relevo para a manutenção da paz social e da ordem pública, para a prevenção de ilícitos criminais e na prossecução da justiça, pelo que entendemos que existe a necessidade de se realizarem mais estudos focados nas FS e nas suas emoções, com o objetivo de se antever e prevenir possíveis problemas de saúde mental e física, relacionados com a atividade policial.

É com base nestes pressupostos que pretendemos verificar as alterações emocionais a que os elementos das FS estão sujeitos ao longo da sua carreira, motivados pela exposição continuada ao mundo do crime (Berking, et al., 2010), pela contínua pressão decorrente da sobrecarga de trabalho, do afastamento familiar e das situações potenciadoras de trauma e

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

*stress* (Berking, et al., 2010), para se aferir sobre a eventual relação entre a atividade de polícia, a alexitimia e as estratégias de regulação emocional, enquanto mediadoras nesta relação.

Considerando a presente abordagem, importa perceber se a atividade policial prolongada, com a subjacente exposição a eventos traumáticos, pode desencadear a alexitimia secundária. É ainda ambição da presente investigação compreender se: estratégias de regulação emocional adequadas, encontram relação com a ausência de características alexitimicas, ou se, pelo contrário, uma fraca regulação emocional está associada à presença de alexitimia.

Desta forma, para fundamentar as necessidades de investigação, propõem-se os seguintes objetivos específicos a atingir:

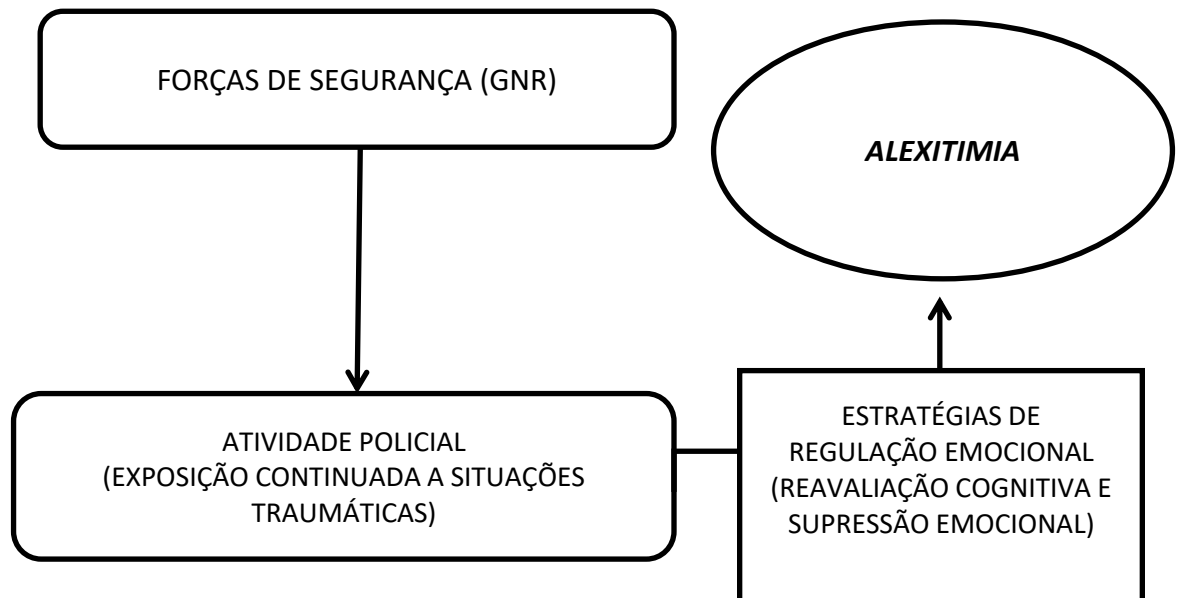
1. Perceber se existe uma relação de causa-efeito entre a atividade policial continuada e a alexitimia, em militares da GNR;
2. Verificar se existe relação entre as diversas estratégias de regulação de emoções (supressão emocional e reavaliação cognitiva) e a maior ou menor incidência de alexitimia.

Neste sentido, a presente investigação ambiciona responder à seguinte questão de partida:

*Qual a relação da alexitimia e das estratégias de regulação emocional com a atividade policial continuada?*

Com o objetivo de melhor compreender a temática em estudo é, seguidamente, apresentado um modelo teórico-conceptual (Figura 1) que sintetiza as variáveis a analisar e a sua relação.

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL  
O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**



**Figura 1. Modelo da Problemática em Estudo**

Esclarecido o propósito do nosso trabalho de investigação, propõem-se as seguintes hipóteses:

- H1. A atividade policial continuada desencadeia alexitimia;
- H2. A presença de alexitimia difere de acordo com a função desempenhada pelos militares da GNR;
- H3. Estratégias de regulação emocional adequadas atenuam os níveis de alexitimia.

De forma a responder à questão enunciada e a testar as hipóteses propostas, foi aplicado um questionário a militares da GNR, com diferentes idades, a desempenhar funções distintas. O questionário é composto por dois instrumentos que avaliam a presença e nível de alexitimia e as estratégias de regulação emocional utilizadas – reavaliação cognitiva ou supressão emocional.

Das respostas obtidas mediante a aplicação dos questionários, foi efetuada uma análise estatística, que visou a descrição da amostra e permitiu compreender a relação entre alexitimia, a atividade policial e as estratégias de regulação emocional nos militares da GNR.

O presente documento encontra-se estruturado em seis capítulos, seguidos de uma conclusão. O primeiro capítulo, integra uma abordagem clássica e neurocientífica da emoção e dos sentimentos e respetiva aplicação destes conceitos, do ponto de vista da sobrevivência e da comunicação.

## **A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

No segundo capítulo é explicada a alexitimia enquanto perturbação afetivo-cognitiva. Será abordada a origem do conceito, a sintomatologia associada e as possíveis causas. Este capítulo visa ainda o diagnóstico e tratamento desta perturbação.

O capítulo três visa o esclarecimento da regulação emocional e sua relevância para o bem-estar físico, psicológico e adaptação ao meio. São aqui apresentadas algumas estratégias de regulação emocional e o impacto da sua utilização excessiva ou inadequada. O capítulo termina com a ligação entre as estratégias de regulação emocional e a alexitimia.

No quarto capítulo, são apresentadas as FS e, de uma forma geral, a sua missão e enquadramento legal. Neste capítulo, são ainda debatidas algumas questões relacionadas com a segurança e com o risco associada à atividade policial. No final do capítulo, é apresentada uma breve descrição da GNR.

O capítulo cinco, expõe a metodologia aplicada, onde é lançada a questão de partida e hipóteses. São aqui descritos os instrumentos utilizados e o método selecionado para atingir os objetivos da investigação.

O sexto capítulo reflete a descrição da amostra e os resultados obtidos através da aplicação de diversos testes estatísticos. O capítulo encerra com a discussão dos resultados, a resposta à questão de partida e a confirmação ou negação das hipóteses.

O documento culmina com a conclusão da investigação, onde são apresentados os resultados obtidos e respetiva confrontação com a literatura prévia do tema.

## CAPÍTULO 1

### AS EMOÇÕES

#### 1.1. Emoções

A Emoção – aspeto da vida interior partilhado por “todas as culturas, unindo-nos enquanto espécie” (Gleitman, et al, 2007, p. 643) - desenvolve-se enquanto processo biológico, com função adaptativa e resulta da evolução humana, tendo como origem, animais inferiores.

As emoções podem ser definidas como respostas subjetivas, experienciadas pelos sujeitos, face a determinado estímulo, seja ele externo ou interno e envolvem habitualmente alterações físicas ou fisiológicas, comportamentais, experienciais e cognitivas (Gross, 1998). Greenberg (2002), define as emoções como fenómenos que ocorrem a nível cerebral, com o objetivo de adaptação ao meio, *i.e.*, preparam o indivíduo para reagir a um estímulo ou desafio.

Vários têm sido os autores, pensadores, filósofos, clínicos, psicólogos que se têm dedicado à compreensão das emoções, com o propósito de determinar a sua origem e mecanismos de manifestação. Algumas abordagens centram-se nas questões biológicas subjacentes às emoções, outras analisam a emoção do ponto de vista comportamental ou social. Contudo, é de consenso geral, que todos estes aspetos operam em uníssono no construto emocional e se encontram interligados, culminando na adaptação (Vaz, 2009) dos indivíduos ao meio, permitindo a sua sobrevivência (Gleitman, et al, 2007) e contribuindo para o seu desenvolvimento e evolução enquanto espécie.

No século XIX, surgem os primeiros estudos acerca das emoções. Contudo, os resultados não foram os esperados, uma vez que os sujeitos relatavam demasiadas experiências emocionais, não existindo, na época, ferramentas que permitissem catalogar tais sensações. Esta dificuldade, associada à incapacidade de distinguir a pura tristeza, da mágoa ou simples desalento, desanimou os investigadores da época (Gleitman, et al, 2007).

Quando nos emocionamos, os vasos sanguíneos contraem e dilatam, levando a diversas sensações no abdómen e extremidades do corpo. Bain (1818 – 1903) descreve alterações ao nível do funcionamento de glândulas, músculos e aparelho circulatório (Nascimento, 2013). O autor refere ainda que, também o coração, bexiga, intestinos, fígado,

garganta, boca, pele e glândulas, sofrem modificações abruptas quando na presença de emoções severas. Importa referir que, na sua maioria, estas alterações corporais não podem ser observadas – por ocorrerem internamente. Contudo, como refere Nascimento (2013), algumas expressões faciais, tais como tensão ou rigidez muscular, o franzir da testa, ou outros como a respiração acelerada, permitem a deteção da emoção.

Em 1872, Charles Darwin iniciava o seu estudo sobre as emoções, com o objetivo de entender a forma como nos emocionamos, do qual resultou a obra *A Expressão das Emoções nos Homens e nos Animais*. Da sua análise, concluiu que as “emoções são comparáveis em todo o reino animal” (Frazzetto, 2014, pp. 19-20) e que estas evoluíram a partir da seleção natural. Para Darwin, as emoções representam uma resposta fisiológica a determinadas situações que presenciamos no meio ambiente. O medo conduz naturalmente à fuga, assim como, na obtenção de prazer – alimento ou sexo – é utilizada a técnica da abordagem. *i.e.*, uma aproximação ao objeto. Estes conceitos são válidos quer no reino humano, quer no reino animal como meio de sobrevivência e têm acompanhado a evolução das espécies (Frazzetto, 2014).

Esta visão clássica, defendida por Darwin em 1884, afirmava a universalidade das emoções e permitiu catalogar as emoções básicas – raiva, medo, nojo, tristeza, alegria e surpresa – como sendo reconhecidas e identificadas de forma semelhante em todas as culturas. O autor defendia que a expressão da emoção “medo” era idêntica em todos os seres vivos, levando a uma série de alterações fisiológicas e comportamentais semelhantes, tais como: a contração de vasos sanguíneos, a aceleração dos batimentos cardíacos e uma expressão facial característica (Pinho, 2012).

Também em 1884, William James, se dedicou ao estudo das emoções. Na sua obra “*What is an emotion?*” (1884), James defendia que os processos emocionais do cérebro são uma combinação de processos sensoriais que, após determinado estímulo (externo ou interno), conduzem a uma aceleração dos batimentos cardíacos, a um aumento de sudorese ou motivam uma expressão/movimento corporal específicos. Contudo, alguns sons ou cores, embora percebidos como agradáveis ou desagradáveis, não são suficientes para desencadear uma alteração corporal significativa. Em caso de inexistência de manifestação corporal, poderia afirmar-se que uma emoção seria puramente cognitiva e “destituída de calor emocional” (Nascimento, 2013, p. 98). Para estes autores, as emoções eram responsáveis por diversas alterações físicas, comportamentais e psicológicas.

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

Durante mais de um século, pensou-se que as emoções se tratavam de sistemas cognitivos que despoletavam ações fisiológicas e comportamentais. Assim, a emoção de medo, tratava-se de uma reação a um estímulo externo (*e.g.* uma cobra), que permitia ao indivíduo reagir, através da luta ou da fuga. Da mesma forma, a emoção de nojo ou repulsa, permitia afastar as ameaças relacionadas com alimentos em decomposição. A visão clássica defendia que as emoções se tratavam de respostas internas, desencadeadas por um estímulo externo e com vista à sobrevivência – teoria evolucionista (Frazzetto, 2014; Gleitman, et al, 2007).

Também a teoria fenomenológica, analisa os pensamentos e sensações, como intencionais, dotados de uma finalidade – a de provir do sujeito e dedica-se ao estudo da experiência e da consciência, onde a visão e a percepção individual da realidade, representam a natureza da experiência emocional. Para estes teóricos, a consciência emocional, não é reflexiva, *i.e.*, trata-se de uma percepção global do mundo e a emoção é entendida como “uma forma de aprender o mundo” (Strongman, 2004, p. 37), resultante da relação entre a pessoa e o “objeto da emoção” (Strongman, 2004, p. 37).

Strongman (2004) refere ainda que a forma como percebemos o mundo, é capaz de suscitar transformações no sujeito, mas também, as emoções, são capazes de provocar uma modificação no mundo. Para os autores da teoria fenomenológica, com a emoção, tudo no mundo é transformado, atribuindo-lhe uma nova qualidade – horroroso ou maravilhoso. A emoção é para o sujeito que a experimenta, semelhante a um sonho, onde tudo se encontra “magicamente transformado” (Strongman, 2004, p. 39).

Para Duran, Venancio e Ribeiro (2004), as emoções constituem processos psicossociológicos, caracterizados por “súbitas rupturas no equilíbrio afectivo, de curta duração, com repercussões consecutivas na integridade da consciência” (Duran, Venancio & Ribeiro, 2004, p. 1) e ao nível do funcionamento de diversos órgãos. Estes autores afirmam que, as emoções e/ou estados emocionais podem classificar-se em “emoções primárias, secundárias ou mistas” (Duran, et al., 2004, p. 2), dependendo se o estado afetivo é instintivo (associado à sobrevivência) ou se se trata de uma construção mais complexa. Assim, emoções primárias são todas aquelas relacionadas com o instinto e a sobrevivência (*e.g.* o choque, a cólera e o prazer). Já as “emoções secundárias” (Duran, et al., 2004, p. 2) podem dividir-se em “estados afetivos sensoriais” (Duran, et al., 2004, p. 2) e “estados afetivos vitais” (Duran, et al., 2004, p. 2). Enquanto os primeiros estão relacionados com as sensações de prazer ou dor –

associados a sensações físicas -, os estados afetivos vitais dizem respeito a atitudes internas (e.g. ânimo, desânimo ou mau estar). As emoções mistas culminam em conflitos emocionais por representarem misturas de estados afetivos constantes. A tendência para agir encontra-se subentendida em todas as emoções, sendo que a emoção afeta pensamentos, estados psicológicos, biológicos e mesmo a vontade de agir (Quinta & Rouco, 2009).

Após décadas de estudo e pesquisa, a teoria de Darwin e de seus seguidores demonstrou-se tão consistente, que se manteve até aos dias de hoje, sendo comprovada em diversos estudos e corroborada por vários autores e neurocientistas que se focaram na compreensão das emoções.

Contudo, em 2017, Lisa Barrett veio contrapor a *visão clássica das emoções*, afirmando na sua obra, *How Emotions are Made: The Secret Life of the Brain*, que as emoções, são construídas pelo indivíduo, *i.e.*, o nosso cérebro é capaz de predizer, com base em experiências passadas, qual o acontecimento seguinte e assim ativar uma série de comportamentos fisiológicos e psicológicos que lhe permitam reagir. Significa isto que as emoções não são independentes do ser humano e que este, sendo o seu arquiteto, as pode controlar. Assim, de acordo com Barrett (2017), a presença de uma cobra remete para experiências passadas (vividas ou relatadas) sobre o perigo associado a uma cobra, o que faz desencadear a emoção que lhe permite reagir a esse perigo (e.g. aceleração dos batimentos cardíacos, pupilas dilatadas, contração de vasos sanguíneos) para que, desta forma, o corpo esteja apto para a fuga ou luta.

A autora afirma ainda que a manifestação física das emoções não é universalmente semelhante e que as ferramentas da neurociência não permitem analisar com precisão os 42 músculos faciais, sendo impossível, até à data, catalogar as expressões faciais subjacentes às diferentes emoções.

A tese de Barrett (2017) não só permitiu revolucionar a neurociência, os estudos sobre o cérebro e o comportamento humano, como comporta sérias alterações no sistema judiciário, uma vez que muitos dos estudos e manuais sobre a identificação das emoções eram, até então, importantes ferramentas na identificação de possíveis criminosos, na validação do testemunho e mesmo na manutenção de relações interpessoais.

Ao longo do capítulo, tem sido discutida a emoção. No entanto, e uma vez que a presente investigação se debruça sobre a alexitimia e as estratégias de regulação emocional, importa também a distinção entre emoção e sentimento. Desta forma, Freire (2010), em



“*Alexithymia: Difficulty of Expression or Absence of Feeling? A Theoretical Analysis*”, apresenta abordagens de diversos autores, cujo objetivo seria uma clara distinção entre sentimento e emoção, referindo que sentimentos se tratam de emoções conscientes, embora a emoção seja, por norma, “observável, de natureza consciente ou inconsciente” (Freire, 2010, p. 16).

Já em 1981, após uma extensa revisão de literatura, foram apresentadas diversas definições de emoção, pelo que podemos afirmar que existe grande complexidade na aceção deste conceito. Porém, de uma forma geral, a emoção é entendida como um acontecimento visível, assente em “experiências aprendidas e incorporadas” (Freire, 2010, p. 16) involuntária e que pode ser consciente ou inconsciente. Assim, quando uma emoção é consciente, passa a denominar-se sentimento (LeDoux, 2012).

Também Damásio (2011) procurou definir emoção e sentimento, concluindo que emoções podem ser quantificáveis e observáveis através do movimento corporal, da expressão facial e de outros fenómenos corporais não controláveis, tais como a sudorese, os tremores ou os tiques. Para o autor, os sentimentos resultam da perceção destas reacções corporais.

Com base nestas considerações, podemos afirmar que o sentimento é a experiência subjetiva da emoção, pelo que LeDoux (2012) acrescenta que os sentimentos são emoções conscientes, que necessitam de três fases de um processo cognitivo, nomeadamente a “representação do estímulo emocional na memória de trabalho” (LeDoux, 2012, pp. 653 – 676); a reintegração das interpretações associadas a esse estímulo e a “percepção consciente de estados do corpo” (LeDoux, 2012, pp. 653 – 676).

Desta forma, é possível concluir que as emoções resultam da combinação entre o sistema nervoso autónomo e a ativação neuroendócrina, com uma expressão física passível de ser observável e com a perceção “subjetiva inconsciente desse estado corporal” (Freire, 2010, p. 18). De acordo com os autores, a esta perceção ou sensação subjetiva, dá-se o nome de sentimento inconsciente.

Em suma, o sentimento é o processo cognitivo que resulta das “sensações subjetivas dos estados corporais” (Freire, 2010, p. 18) – emoção, pelo que se conclui que, não existe sentimento sem emoção.

## 1.2. Empatia e apatia

A empatia – definida como a capacidade para entender emoções, sentimentos, necessidades, anseios e perspectivas dos outros – é uma aptidão essencial no ser humano que permite a socialização e a vivência em grupo através da resolução de conflitos, da construção de alianças sociais, culminando em satisfação pessoal e interpessoal (Pinho, 2012).

Quando esta capacidade de relacionamento e de construção de laços sociais se encontra diminuída ou ausente, podemos afirmar que estamos perante um estado apático, que pode ser definido como indiferença, desapego, falta de sensibilidade ou desprendimento emocional. Apatia, é a ausência de emoções, na presença de situações que habitualmente motivam uma reação emocional. Pode ainda ser encarada como frieza, insensibilidade ou desinteresse. A apatia é uma condição quase exclusiva de indivíduos esclarecidos e educados, fruto de uma “alienação e indiferença pura” (Lipovetsky, 2013, p. 22) que conduz a um afastamento da realidade.

É de consenso geral que a Globalização possibilitou o crescimento, o desenvolvimento, a expansão e a abertura a novas oportunidades. Permitiu a troca de bens e serviços além-fronteiras, acelerou as evoluções tecnológicas, fez aumentar a exportação e, por conseguinte, a produção em massa, o que facilitou o acesso à informação e a novas aprendizagens. Contudo, este fenómeno acabou por despoletar alterações significativas nas estruturas de poder e nas mentalidades.

Já em 1983, Lipovetsky, na sua obra *A Era do Vazio*, se dava conta de uma “apatia massiva” (Lipovetsky, 2013, p. 29), que se havia apoderado da atual civilização – A Sociedade do Conhecimento e da Informação, O autor afirmava que esta era uma consequência direta do excesso de informação não controlada, da velocidade alucinante com que os acontecimentos são vivenciados, do consumismo exacerbado, da “esquizofrenia política” (Lipovetsky, 2013, p. 29) e sindical e da constante procura da personalização e individualismo. Da ausência de tempo ou de capacidade para discernir e processar tamanha quantidade de informação, da exposição constante a situações dramáticas, trágicas e mediáticas (*e.g.* imagens de catástrofes naturais, de mortes resultantes de atentados terroristas, da destruição e miséria deixada pelos incêndios) fornecidas pelos *media*, resulta o impedimento de “toda e qualquer emoção duradoura” (Lipovetsky, 2013, p. 29), que potencia uma apatia generalizada, indiferente, resultado de um processo universal em reação ao funcionamento da sociedade. Também Goleman (1995) defende que estamos agora

perante uma “crise emocional colectiva” (p. 15), como se pode depreender pelo aumento mundial dos índices de depressão, de agressão e violência conjugal.

Na Sociedade Moderna - a Sociedade do Conhecimento - a apatia e a indiferença encontram ligação. São na verdade uma criação da política, dos *media*, do capitalismo. A ânsia pelo consumo, o excesso de informação, a infinita variedade e a falsa liberdade de escolha – o chamado livre arbítrio, motivam a apatia. É o excesso que leva à saturação, ao cansaço, ao isolamento e ao vazio.

Assim, de acordo com Lipovetsky (2013) a apatia consiste numa nova forma de socialização, menos rígida, tão necessária ao funcionamento do capitalismo, que encontrou na indiferença, as circunstâncias perfeitas para a sua operacionalização.

No entanto, o sentir é a condição do ser, pelo que uma anestesia emocional culminaria numa exclusão da “vida dos afetos” (Nascimento, 2013, p. 102), resultando numa “existência de forma meramente cognitiva ou intelectual” (Nascimento, 2013, p. 102). Existe agora, um quase generalizado não querer saber que potencia relações frívolas, desprendidas de sentimento (Lipovetsky, 2013). Esta apatia societária não se trata, portanto, de uma completa ausência de emoções, mas antes de uma anestesia momentânea massiva que, se prolongada no tempo, pode conduzir ao desenvolvimento de diversas doenças da *psique* ou potenciar a prática de comportamentos desviantes, pois, como explica Goleman (1995), os sentimentos são indispensáveis na tomada de decisões racionais.

Em suma, as emoções são encaradas como acontecimentos internos, conscientes ou inconscientes, com o objetivo de permitir a adaptação, a sobrevivência ou a comunicação.

Foi no século XIX que se iniciaram os primeiros estudos acerca das emoções. A explicação e compreensão deste conceito tem sido debatida até à atualidade, nem sempre existindo consenso.

Alguns autores defendem que as emoções são respostas fisiológicas e comportamentais a estímulos do meio, sendo idênticas e universais, *i.e.*, a expressão e manifestação da emoção de medo é semelhante em todos os seres vivos. Outros autores afirmam que as emoções não são independentes do ser humano, podendo ser controladas por ele, pelo que não existe universalidade na expressão emocional. É ainda possível distinguir a emoção quanto à sua manifestação, pelo que estas podem ser primárias, secundárias ou mistas.

## **A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

Deve distinguir-se emoção e sentimento. A emoção é observável, através de expressões, movimentos ou comportamentos. Já o sentimento, é a consciência dessa emoção e/ou dessas manifestações físicas, pelo que não pode existir sentimento sem emoção.

À capacidade de compreender as emoções e os sentimentos, vividos e observados, dá-se o nome de empatia. A empatia é tida como uma competência necessária no processo de socialização, uma vez que possibilita a compreensão das necessidades, medos e perspectivas do *outro*. Já a apatia, é encarada como uma ausência de emoções, particularmente, em situações suscetíveis de despoletar reações emocionais.

Neste sentido e na sequência da ausência de emoções, ou da incapacidade para as expressar, no capítulo dois, será abordada a alexitimia, que remete para a dificuldade ou incapacidade para descrever e experimentar emoções.

## CAPÍTULO 2

### ALEXITIMIA: PERTURBAÇÃO AFETIVO-COGNITIVA

#### 2.1. Alexitimia

Na psiquiatria, a apatia e indiferença, encontram o nome de alexitimia, *i.e.*, uma “acentuada dificuldade ou incapacidade para expressar emoções” (Carneiro & Yoshida, 2009, pp. 103 - 108).

*Alexithymia* deriva do grego, sendo que *a*, remete para falta ou ausência, *lex*, para palavra e *thymos*, para emoção ou sentimento (Freire, 2010). Assim, alexitimia era a expressão utilizada para identificar pessoas “sem palavras para os sentimentos” (Freire, 2010, p. 18). O conceito surgiu pela primeira vez em 1972 na psicanálise, após a compreensão de que determinados doentes não poderiam ser tratados, pois não apresentavam qualquer tipo de sonhos, fantasias ou sentimentos – um verdadeiro vazio interior (Sifneos, 1973; Freire, 2010).

Já em 1963, Marty e M’Uzan, se haviam pronunciado acerca de um estilo de pensamento concreto, objetivo, com foco no exterior, marcado pela pobreza ou ausência afetiva perante situações especialmente perturbadoras, tais como o trauma ou a perda (Carneiro & Yoshida, 2009).

De acordo com Sifneos, a alexitimia não deve ser considerada uma doença, mas antes um padrão de comportamento ou uma disposição de vida emocional marcado pela “incapacidade em identificar e descrever sentimentos” (Fernandes & Tomé, 2001, p. 108), identificar e distinguir sentimentos de sensações corporais e total ou parcial “ausência de introspeção” (Fernandes & Tomé, 2001, p. 108).

Das várias teorias explicativas para a alexitimia (Sifneos, 1973; Fernandes & Tomé, 2001, Carneiro & Yoshida, 2009; Freire, 2010), parece existir consenso quanto às características da sua manifestação, dentre as quais destacamos: a dificuldade em descrever sentimentos; a presença de um léxico emocional muito reduzido e a dificuldade em discriminar emoções. Esta psicopatologia começou por ser associada a doentes psicossomáticos, uma vez que estes demonstravam dificuldade em verbalizar sentimentos e emoções, optando pela identificação de dor ou mal-estar físico. De acordo com Goleman (1995), alexitímicos sentem, não sendo, contudo, capazes de expressar os seus sentimentos e emoções, pela ausência de autoconsciência emocional.

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

Sifneos (1972) foi o primeiro autor a empregar o termo *alexitimia* para identificar os indivíduos com uma “vida emocional pobre em sonhos e fantasias” (Carneiro & Yoshida, 2009, pp. 103 - 108), não sendo capazes de utilizar palavras para nomear ou expressar as emoções. O autor percebeu a manifestação destes sintomas em doentes psicossomáticos que demonstravam elevada dificuldade para abordar, descrever ou relatar os seus sentimentos e emoções, como se não soubessem o significado de tais palavras (Freire, 2010; Prazeres, 2000; Chincalece, 2009) e apresentando reações de tédio, irritação, frustração e bloqueio da capacidade de interpretar (Prazeres, 2000). Sifneos suportava a sua teoria com uma forte base psicanalítica, inspirada na vertente freudiana, pelo que estabeleceu uma fronteira entre doenças psicossomáticas e neuroses, referindo o “pensamento operatório” (Carneiro & Yoshida, 2009, pp. 103 - 108) como umas das principais características da alexitimia. Contudo, esta abordagem não era comum a todos os autores e clínicos da época, o que ficou claro na 11ª Conferência Europeia de Investigação em Psicossomática, que decorreu em Heidelberg no ano de 1976. Nesta conferência, foram discutidos diversos trabalhos de investigação e casos clínicos, o que desencadeou o interesse pela alexitimia (Prazeres, 2000) e levou a novas pesquisas sobre a temática, ao longo dos anos 80 e 90 que, uma vez mais, não se demonstraram consensuais por inadequada seleção de instrumentos, amostra insuficiente e erros na escolha e operacionalização do objeto (Carneiro & Yoshida, 2009).

Também Fernandes e Tomé (2001), referem que, muito embora a alexitimia apareça inúmeras vezes associada às doenças psicossomáticas, este padrão comportamental pode manifestar-se sem, contudo, existirem sintomas psicossomáticos.

De uma forma geral, a alexitimia assenta essencialmente em três elementos: (1) na elevada dificuldade para “expressar e descrever sentimentos” (Freire, 2010, p. 18) com utilização de uma linguagem adequada e de estabelecer uma diferenciação entre sentimentos e sensações físicas; (2) numa fraca capacidade de imaginação e fantasia; (3) no predomínio do pensamento operacional, *i.e.*, um estilo de comunicação assente no concreto e direcionado para o exterior (Freire, 2010; Chincalece, 2009) e pela possível manifestação de episódios extremamente violentos, embora de curta duração, relacionados com os afetos, sem contudo, identificação do sentimento envolvido (Fernandes & Tomé, 2001).

Também a conformidade social, a utilização de expressões corporais para expressar emoções e a permanente colagem à realidade exterior e ao terreno foram apontadas por diversos autores, como características alexitímicas (Freire, 2010).

Sengupta e Giri (2009) descrevem os alexitímicos como “robôs humanos” (Sengupta & Giri, 2009, citado por Freire, 2010, pp. 17 - 18) incapazes de utilizar uma linguagem emocional.

Freire (2010) refere que, mesmo sendo possível considerar a alexitimia, uma disfunção afetivo-cognitiva, é mais comum o seu diagnóstico associado a outras patologias do que enquanto um diagnóstico isolado. Assim, a alexitimia é habitualmente considerada um aspeto clínico que aparece relacionada com outras psicopatologias, de que é exemplo o *Stress* Pós-Traumático. Desta forma, é possível afirmar que a alexitimia está relacionada com diversos distúrbios psicológicos, dos quais se destacam a depressão, perturbações de ansiedade ou problemas físicos (Pinto, 2016). A presença destas características leva os alexitímicos a procurar ajuda médica para infindáveis problemas somáticos, uma vez que as suas questões psicológicas, são interpretadas como problemas de origem cardiovascular, respiratória, entre outros. Por norma, estes pacientes acabam por contactar especialistas das mais diversas áreas da medicina, na tentativa de fazer sanar as suas queixas, realizando diversos exames, iniciando vários tratamentos, sem que exista qualquer melhoria no seu estado geral de saúde, considerando que a origem dos seus problemas, tem como base, questões do foro psicológico (Fernandes & Tomé, 2001).

Os primeiros estudos no âmbito da alexitimia, visavam compreender o impacto social e interpessoal deste construto, uma vez que as investigações na área demonstram que alexitímicos apresentam “baixos níveis de habilidades sócio afetivas” (Pinto, 2016, p. 2), assim como dificuldade na interação em ambientes sociais, pela predominância de um padrão comportamental frio e distante (Pinto, 2016; Chincalece, 2009).

Apfel e Sifneos, em 1979, estabeleceram uma correlação entre o neuroticismo - nível crónico de instabilidade, associado a sujeitos mais inclinados ao sofrimento psicológico, à ansiedade, depressão, impulsividade, hostilidade, autocrítica e vulnerabilidade (Ito, Gobitta & Guzzo, 2007) - e a alexitimia, com o objetivo de identificar as diferenças entre estas problemáticas e outras perturbações relacionadas com a saúde mental (Fernandes & Tomé, 2001). Desta análise, foi possível concluir que existe uma semelhança entre a alexitimia, o neuroticismo e as denominadas perturbações do tipo C, *i.e.*, aquelas relacionadas com a “incapacidade de reconhecer ou verbalizar emoções” (Fernandes & Tomé, 2001, p. 104), tais como a raiva, cólera ou outras emoções consideradas negativas.

Em 2001, Fernandes e Tomé, debruçaram-se sobre as mesmas questões, na tentativa de perceber se a alexitimia se tratava de um traço de personalidade ou antes, se deveria ser

entendida como “uma forma de estado da pessoa” (p. 105). As autoras referem que, na sua maioria, a literatura define a alexitimia primária, como um traço de personalidade, uma vez que os estudos realizados neste âmbito, apontam para características de personalidade que se mantêm estáveis ao longo do tempo. Já a alexitimia secundária, seria despoletada em resposta a emoções intensas e neste caso, de forma transitória, se as suas causas fossem tratadas (Chincalece, 2009).

Também em 2011, concluiu-se que a alexitimia e o neuroticismo estão interligados, o que aponta para uma relação da alexitimia com as dimensões da personalidade. A alexitimia passou a ser descrita como um distúrbio de regulação das emoções, uma vez que diversos alexitimicos apresentavam dificuldades nas estratégias de regulação emocional (Pinto, 2016; Pandey, et al., 2011), demonstrado pela falta de aceitação de “respostas emocionais” (Pinto, 2016, p. 2), pela ausência de “clareza emocional” (Pinto, 2016, p. 2) e pelo fraco controlo dos impulsos (Pandey, et al., 2011).

Para Barbosa, Mota, Patrício, Alcântara, Ferreira e Barbosa (2011), a alexitimia é tida como uma importante dimensão em diversas desordens médicas, uma vez que motiva o sofrimento psíquico, o que acaba por comprometer a qualidade de vida dos sujeitos. Importa referir que muitos alexitimicos atribuem a origem do seu sofrimento, a acontecimentos externos (Pinto, 2016).

Do ponto de vista clínico, a alexitimia é tida como uma “alteração no funcionamento psíquico” (Fernandes & Tomé, 2001, pp. 105 – 106) de um sujeito, manifestada através de uma peculiar forma de pensamento e comunicação – pensamento operatório (Chincalece, 2009) - que dificulta ou incapacita a expressão dos sentimentos, a fantasia ou a elaboração representações simbólicas e impede os alexitimicos de discriminar entre sensações corporais e emoções ou ainda, de distinguir os diversos tipos de afetos e emoções (Prazeres, Taylor & Parker, 2004).

Muito embora Fernandes & Tomé (2001) afirmem que os alexitimicos possam parecer perfeitamente integrados socialmente, as relações que estabelecem são empobrecidas, uma vez que existe um evitamento de laços afetivos, com o objetivo de se protegerem de “angústias psicóticas” (pp. 105 – 106). Também pelas dificuldades empáticas e pelo estabelecimento de relações frias, os alexitimicos apresentam um comportamento afetivo semelhante aos doentes obsessivos e histéricos (Chincalece, 2009).

Com base nas considerações até agora apresentadas, podemos afirmar que a alexitimia encontra semelhanças com uma certa apatia, sendo que Marin (1991) define o



Síndrome de Apatia, como o Síndrome da Perda Motivacional Primária e afirma que existe relação entre a incapacidade ou dificuldade na expressão emocional e determinadas desordens neuropsicológicas (Marin, 1991; Chincalece, 2009; Prazeres, et. al., 2004).

## **2.2. Da origem da alexitimia. Alexitimia primária e alexitimia secundária**

Goleman (1995) refere que, danos no circuito pré-frontal-amígdala, embora sem deterioração cognitiva (Quociente Intelectual), podem comprometer as emoções e, por conseguinte, influenciar a tomada de decisão, uma vez que a memória daquilo que foi emocionalmente aprendido, é perdida. Nestes casos, a apatia manifesta-se, uma vez que os pacientes deixam de sentir atracão ou repulsa – a emoção foi apagada da memória – por não ser possível aceder ao armazenamento na amígdala cortical.

Contudo, sabe-se que algumas psicopatologias – doenças da *psique* - não são inatas, mas sim adquiridas *a posteriori*, fruto de diversos estados-limite, motivados por pressões familiares, sociais e profissionais. Estas alterações ao nível do funcionamento psicológico e psicossocial podem desencadear diversas Perturbações da Ansiedade (*e.g.* Perturbação de Pânico, Perturbação de *Stress* Pós-Traumático), Perturbações do Sono (*e.g.* Insónia), Perturbações do Humor (*e.g.* Perturbações Depressivas ou Bipolares), Perturbações Somatoformes (*e.g.* Perturbação de Somatização, Perturbação de Dor), Perturbações do Controlo dos Impulsos (*e.g.* Piromania, Jogo Patológico) e Perturbações da Personalidade (*e.g.* Perturbação Paranóide, Anti-Social, Estado-Limite) (DSM-IV-TR, 2002).

Estas perturbações tendem a estados capazes de afastar a pessoa do seu funcionamento normal – físico e psicológico, considerando os padrões de comportamento tidos como normais, levando frequentemente a uma profunda angústia e debilitação (Gleitman, et al, 2007).

De acordo com Damásio (1995), a submissão a uma cirurgia cerebral que corte a conexão entre o cérebro emocional e o cérebro racional ou a lesão da amígdala - principal estrutura associada à formação das emoções que permite a identificação de situações perigosas e ativação do sistema de alerta - conduzem à perda total ou parcial do sentido afetivo da perceção de símbolos externos ou dificultam a tomada de decisões. Muito embora a lesão da amígdala possa estar na origem da alexitimia e de estados apáticos, as hipóteses são remotas, uma vez que implicam a lesão efetiva no sistema límbico (Damásio, 1995, citado por Quinta & Rouco, 2009).

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

Diversas doenças da *psique* têm implícitos fatores hereditários, psicogénicos (orgânicos) ou pré-natais. Contudo, investigações na área da psicologia e da doença mental clarificam que, em diversos casos, estas doenças podem ser despoletadas pela interação com o ambiente – social, profissional e familiar (Gleitman, et al, 2007).

Também relativamente às causas da alexitimia, não parece existir acordo. Enquanto alguns autores defendem que a alexitimia encontra relação com fatores orgânicos, outros postulam a ideia de que a alexitimia é desenvolvida através do contato com o meio, *i.e.*, determinadas experiências têm um forte impacto no indivíduo, tais como traumas vividos na infância, situações de guerra, abusos físicos, etc. Sabe-se, contudo, que a alexitimia tem sido detetada em populações clínicas e não clínicas, pelo que se depreende que este construto não pode ser unicamente relacionado a algum tipo de psicopatologia (Carneiro & Yoshida, 2009). De acordo com Prazeres, Taylor & Parker (2004) é possível encontrar traços alexitimicos, numa pequena percentagem da população em geral (Prazeres et al., 2004).

Muito embora não exista ainda consenso acerca das origens da alexitimia no indivíduo, esta pode ser associada a um trauma cerebral (Wood & Williams, 2007, citado por Freire, 2010; Chincalece, 2009; Prazeres, et. al, 2004). Já Aleman (2005) e Berthoz & cols. (2002) apontam para deformações neurológicas, como base para o desenvolvimento de alexitimia, enquanto Kirmayer (1987) refere que a influência social exerce uma função primordial no desenvolvimento de tal estado clínico. Em 1998, é avançada a hipótese de que, traumas ocorridos na fase de formação infanto-juvenil, podem ter repercussões na capacidade de experienciar e entender as emoções (Freire, 2010).

Vários são os estudos que se têm dedicado à compreensão teórica da alexitimia, na procura das suas causas. Algumas investigações sugerem, a possibilidade, de “rompimento na comunicação entre os dois hemisférios cerebrais” (Freire, 2010, p. 19), que limitaria a capacidade de organizar e incorporar atividades inter-hemisféricas, como explicação das desordens no corrente emocional. Outras pesquisas na área, concluíram existir evidências de relação entre a deficiente comunicação inter-hemisférica e a alexitimia (Chincalece, 2009).

Não obstante as evidências indicarem que existe uma relação entre as estruturas cerebrais e a alexitimia, na sua maioria, os autores defendem a hipótese de que a alexitimia é desenvolvida por meio da interação entre o sujeito e o ambiente. Significa isto que o processo de socialização, essencialmente no período de formação dos indivíduos tem impacto no seu funcionamento cerebral, desencadeando a alexitimia. De acordo com esta

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

perspetiva, a alexitimia é na verdade uma disfunção cerebral que é aprendida através da interação com o meio, ao invés do resultado de uma estrutura anatómica defeituosa (Schoore, 2003, citado por Freire, 2010).

O cérebro humano está em permanente estruturação e desenvolvimento durante largos anos após o nascimento. Neste processo, as relações familiares e sociais que se estabelecem com as crianças e jovens, ditam as diferentes aprendizagens e acabam por modelar a forma como as emoções são aprendidas, assim como os mecanismos para regulá-las. Neste sentido, devemos destacar o papel dos progenitores, que devem ser capazes de compreender e satisfazer as necessidades da criança - fisiológicas e emocionais - sob pena de se estabelecerem na criança, fracos mecanismos de regulação emocional e um subdesenvolvimento dos afetos (Chincalece, 2009).

Rose (2006) afirma que até aos 10 anos de vida, o cérebro humano é ensinado a reagir ao ambiente externo, adaptando a sua resposta aos *inputs* experienciados. Assim, podemos afirmar que, a ausência de afetos e de cuidados necessários ao desenvolvimento infantil - por parte dos cuidadores - desencadeia uma estrutura social e emocional inadequada, onde os sentimentos conscientes não são aprendidos. Pelo contrário, a criança aprende a evitá-los, valorizando as emoções negativas em detrimento de sentimentos positivos. Na vida adulta, os alexitímicos, incapazes de consciencializar as suas emoções - fruto da negligência a que estiveram sujeitos no período de formação - optam por vivenciar emoções negativas.

A alexitimia assume-se, desta forma, como um traço de personalidade, inerente ao sujeito e estável ao longo da sua vida, com sérias repercussões para a saúde e relações interpessoais (Helmes, et al., 2005, citado por Freire, 2010).

Em 1977, Sifneos, Apfel-Savitz e Frankel, sugerem que as causas da alexitimia, tanto podem ser genéticas, como fisiológicas, neuroanatómicas, resultado de alterações de desenvolvimento e/ou neuroquímicas ou psicossociais, sendo que a alexitimia relacionada com fatores orgânicos, genéticos ou de desenvolvimento era denominada de alexitimia primária e a de origem psicossocial, denominada alexitimia secundária (Carneiro & Yoshida, 2009).

Assim, a alexitimia primária encontra relação com a ausência ou dificuldade de comunicação entre os hemisférios cerebrais ou ainda entre o sistema límbico e o córtex. Esta hipótese foi verificada em diversos doentes com lesões ou disfunções cerebrais. A alexitimia primária, foi ainda considerada traço de personalidade pela sua constância ao longo da vida

de determinados indivíduos (Chincalece, 2009; Carneiro & Yoshida, 2009). A alexitimia secundária, surge por meio do contato com o ambiente, especialmente na presença de situações traumáticas, quer numa fase precoce do desenvolvimento, quer em idade adulta, por motivarem alterações morfológicas ao nível do funcionamento psíquico, de que é exemplo a componente dos afetos (Carneiro & Yoshida, 2009).

Yekta, Besharat e Roknoldinia (2011), concluíram não existir uma relação significativa entre a alexitimia e a idade ou o género, tendo, contudo, identificado uma associação entre a alexitimia e o nível académico, justificado pelo menor interesse dos alexitimicos pela educação. Já Fernandes e Tomé (2001), referem que existe maior prevalência de traços alexitimicos em doentes crónicos (*e.g.* doença pulmonar crónica, cancro, insuficiência renal ou asma), assim como em homens ou pessoas de nível social económico baixo. Também relativamente à faixa etária, as autoras apontam para a prevalência de alexitimia em idades mais avançadas. Quanto ao ambiente social e familiar, parece existir uma forte relação entre a alexitimia e as famílias desestruturadas ou com progenitores alexitimicos.

Com base nestas premissas, acredita-se que a interação prolongada com um ambiente específico pode alterar determinados padrões de conduta - de forma transitória ou permanente - e desencadear alterações comportamentais, emocionais e de pensamento (Fernandes & Tomé, 2001).

Neste contexto, deve ser dado especial destaque aos processos de aprendizagem, enquanto orientadores e modeladores de determinada conduta. Estes processos têm início após o nascimento e prolongam-se ao longo da vida dos indivíduos, sendo transversais à vivência em família, nas relações com os pares, no meio laboral e fruto das mais variadas experiências (Rose, 2006; Carneiro & Yoshida, 2009). Gleitman, et al (2007) defende que a habituação constitui um dos principais agentes de aprendizagem, traduzindo-se na tendência para responder de forma semelhante a um estímulo que se tornou familiar. Muito embora a habituação tenha a vantagem de diminuir a quantidade de estímulos que provocam alarme por serem considerados familiares, também condiciona atitudes e comportamentos face a novos estímulos que, embora diferentes, possam ser associados - na memória - e entendidos como iguais, desencadeando uma resposta familiar (Gleitman, *et al*, 2007). Este modelo de aprendizagem - a habituação - é muitas vezes impercetível, sendo, contudo, transversal a todos os sujeitos e a todas as áreas laborais, o que pode constituir fonte de problema.

### 2.3. Avaliação, diagnóstico e tratamento da alexitimia

Quanto à avaliação e diagnóstico da alexitimia, têm sido desenvolvidos diversos métodos e instrumentos que auxiliam na sua identificação, sendo, contudo, uma perturbação ainda “difícil de operacionalizar” (Fernandes & Tomé, 2001, p. 107). Dos vários meios de identificação da alexitimia, destacamos os questionários, os testes projetivos, as entrevistas, as escalas de autoavaliação e ainda os exames complementares que permitem analisar possíveis alterações estruturais (TAC, Ressonância Magnética).

Já em 1973, Sifneos havia desenvolvido um instrumento para avaliação da alexitimia, denominado *Beth Israel Questionnaire* (BIQ), composto por 23 itens. Muito embora este questionário tenha sido amplamente aplicado, sofreu severas críticas pela dicotomia das suas respostas, sendo que a opção pelo sim/não, caberia ao entrevistador, o que colocava em causa a fidedignidade do instrumento. Em 1979, Sifneos acabou por desenvolver outro instrumento, denominado *Schalling Sifneos Personality Scale* (SSPS), que não teve, contudo, grande aplicabilidade.

Posteriormente, em 1980, Kleiger e Kinsman, criaram a *MMPI Alexithymia Scale*. Já em 1983, Gaure desenvolveu o questionário *Interceptive Awareness Subscale of the Eating Disorder Inventory*, que se demonstrou útil apenas no diagnóstico da alexitimia em doentes com bulimia ou anorexia nervosa (Fernandes & Tomé, 2001).

Anos depois, em 1986, Krystal, Giller e Cicchatti desenvolveram o *Alexithymia Provoked Response Questionnaire* (APRQ), a partir da validação do BIQ e com o objetivo de reduzir a interferência do entrevistador (Chincalece, 2009; Prazeres, 2004). Quase em simultâneo, Taylor (1985) desenvolvia a *Toronto Alexithymia Scale* (TAS), que consistia num teste de autoavaliação, composto por 26 itens, numa escala de *Likert*. Testes projetivos como o *Thematic Apperception Test* (TAT) ou o Rorschach são a escolha de alguns investigadores para a avaliação da alexitimia. Muito embora possamos verificar que existam inúmeros instrumentos para a avaliação da alexitimia, de acordo com Fernandes e Tomé (2001), o TAS e o BIQ demonstram ser as ferramentas que melhor permitem medir este construto.

Relativamente ao tratamento, na sua maioria, os autores defendem que a alexitimia não pode ser considerada uma doença, mas antes um padrão comportamental e uma “disposição da vida emocional” (Fernandes & Tomé, 2001, p. 108) com repercussões nas mais variadas áreas da vida do paciente, desde complicações médicas ou psiquiátricas, às

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

psicológicas, emocionais, familiares e laborais. Considerando que existe uma forte tendência para sintomas psicossomáticos nos alexitimicos, é habitual que estes procurem recorrentemente várias especialidades médicas, antes de serem encaminhados para a psicologia ou psiquiatria, pelo que, aquando do diagnóstico, estes pacientes podem encontrar-se exaustos e sem esperança (Chincale, 2009).

De acordo com Sifneos (1973), a psicoterapia psicodinâmica não é uma abordagem aconselhável para tratar a alexitimia, uma vez que o foco destas terapias assenta essencialmente nos sentimentos e fantasias, podendo exponenciar a angústia sentida pelos alexitimicos.

Já Taylor (1977), afirma que o terapeuta deveria efetuar uma análise da contratransferência, com o objetivo de conter as identificações projetivas dos pacientes, pela transformação dos seus pensamentos internos.

Ainda com relação ao tratamento da alexitimia, McDougall (1982) afirma que, na presença de elevados níveis de alexitimia, o terapeuta deve levar o paciente a atender aos mecanismos de defesa utilizados e à compreensão da sua incapacidade de expressar e vivenciar as emoções. O autor salienta, contudo, que este tipo de psicoterapia pode desencadear episódios pseudo-perceptivos ou de despersonalização, uma vez que o paciente é, através da autoavaliação, obrigado a uma consciencialização dos seus afetos.

Krystal H. (2009), defende que a terapêutica do alexitimico não deve focar o conteúdo da comunicação, mas antes, o estilo de se comunicar do paciente. Assim, o autor propõe uma terapia assente em três etapas, sendo que na primeira etapa, o paciente deve analisar a origem das suas perturbações; na segunda etapa, deve ser aprendida a capacidade de reconhecer as suas emoções e tolerar os próprios afetos; e finalmente, a terceira etapa assenta na psicoterapia, com o objetivo de interpretar as motivações da transferência das emoções e afetos.

Em suma, na sua maioria, os investigadores na área da alexitimia, acreditam que as técnicas aplicadas na clínica geral, em colaboração com a psiquiatria, são aquelas que melhor se adequam a estes pacientes, sendo que aconselham a utilização de neurolépticos em pequenas dosagens ou antidepressivos para doentes com perturbações somáticas ou depressão e a abstinência de “analgésicos e psicofármacos do tipo das benzodiazepinas” (Fernandes & Tomé, 2001, p. 110) que levam à sua dependência. São ainda aconselhadas no

tratamento, a hipnose, a terapia comportamental, a terapia de grupo ou as técnicas de relaxamento.

Para concluir, no capítulo dois, foi abordada a alexitimia enquanto perturbação afetivo-cognitiva. Foram explanadas diversas teorias e explicada a relação da alexitimia com as dimensões da personalidade (neuroticismo) e com outras doenças da *psique*.

A definição mais consensual de alexitimia é aquela que focaremos no presente documento, remete para uma acentuada dificuldade ou mesmo a incapacidade para identificar e descrever sentimentos, com a utilização de um vocabulário muito restrito para abordar questões emocionais, uma vivência interior, pobre em sonhos e fantasias e a tendência para somatizar, *i.e.*, experimentar manifestações físicas, que refletem problemas de foro psicológico.

Com base nos sintomas descritos, é comum associar-se a alexitimia a outras desordens psicológicas, tais como o neuroticismo, a depressão, a ansiedade ou o *stress* pós-traumático.

Relativamente à origem da alexitimia, a literatura sugere que as causas podem estar relacionadas com danos cerebrais, como ser de origem hereditária ou genética, estar associada a fatores orgânicos ou mesmo, ser resultante da interação com o ambiente. Assim, é possível distinguir a alexitimia quanto à sua manifestação, pelo que podemos analisar a alexitimia enquanto traço de personalidade – alexitimia primária – ou aquela que é despoletada em reação ao meio – alexitimia secundária.

Para avaliação e diagnóstico da alexitimia, de entre os diversos instrumentos, o TAS é mais utilizado e o que melhor permite medir este construto. Quanto ao tratamento, os investigadores na área da alexitimia, sugerem a aplicação de técnicas da clínica geral, em harmonia com técnicas da psiquiatria, assim como aconselham a prescrição de antidepressivos ou neurolépticos para tratamento de estados depressivos. São ainda sugeridas as terapias comportamentais e de grupo, as técnicas de relaxamento ou a hipnose.

Da análise deste capítulo, foi possível compreender o impacto da alexitimia nos sujeitos, assim como a sua causa, diagnóstico e tratamento. Com base nas considerações aqui debatidas, podemos considerar a possível relação entre a alexitimia secundária e a vivência de situações traumáticas, de episódios especialmente intensos ou perturbadores, que podem potenciar a camuflagem dos afetos e das emoções, enquanto estratégia de *coping*, de evitamento ou de defesa, essencialmente quando o foco de uma profissão reside na

## **A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

transgressão - no seu combate - e na possibilidade de aplicação da violência enquanto meio de defesa e de repressão do crime.

Contudo, importa ainda analisar o comportamento da alexitimia, na presença de outros fatores que auxiliem na compreensão e comunicação de emoções e sentimentos. Neste sentido, o próximo capítulo, aborda as estratégias de regulação emocional, os conceitos que lhe estão associados, as vantagens e as desvantagens da sua utilização.



## CAPÍTULO 3

### AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL E A ALEXITIMIA

#### 3.1. Estratégias de regulação emocional

Nos capítulos anteriores, foram apresentadas as definições de sentimento, de emoção, as suas funções adaptativas, e comunicacionais e algumas doenças relacionadas com as emoções - alexitimia. No entanto, importa ainda referir que o processo de regulação das emoções deve igualmente pesar nas definições associadas.

De acordo com Vaz (2009), as emoções são despoletadas, quando um indivíduo avalia determinado estímulo e lhe dá um valor ou significado. Este processo pode decorrer de forma automática e inconsciente ou após uma interpretação e validação, exigindo uma coordenação a nível comportamental, fisiológica e experimental, que acaba por influenciar a forma como o indivíduo percebe o meio e consequentemente reage à situação, *i.e.*, quais as estratégias de regulação emocional que emprega para reagir a esse estímulo.

Determinadas emoções podem desencadear incómodo nos sujeitos, particularmente em situações novas, onde a pessoa é obrigada a adaptar-se de forma drástica. Para que seja possível esta adaptação, os indivíduos podem fazer uso de diversas estratégias de regulação emocional, que lhes permitam lidar e reagir a essas emoções, satisfazer necessidades, atingir objetivos concretos ou integrar-se em determinado ambiente social. Contudo, as estratégias escolhidas, têm impacto direto no bem-estar dos sujeitos, podendo atender à sua necessidade de adaptação ou gerando mal-estar físico e social (Vaz, 2009; Gross, 1998; Berking, et al., 2010).

Neste sentido, importa o reconhecimento das emoções, assim como a seleção da estratégia de regulação emocional mais adequada para integrar e reagir a essa emoção, traduzida pela forma como o sujeito expressa ou inibe determinado comportamento ou reação. Neste sentido, revela-se necessário compreender o significado de regulação emocional e as consequências deste processo, para a saúde física e mental dos sujeitos.

Em 1998, Gross, define regulação emocional como, o conjunto de processos empregues pelos sujeitos para influenciar as emoções que experiencia, o momento em que ocorrem e a sua resposta emocional (Gross, 1998). Para Garner e Spears (2000), a regulação emocional é entendida como o controlo da experiência emocional e da expressão das

emoções (Garner, & Spears, 2000). Kring e Sloan (2010), caracterizam a regulação emocional como um processo que possibilita o aumento, a manutenção ou a diminuição de um ou mais aspectos da emoção. A regulação emocional é ainda descrita como um processo intrínseco e extrínseco, responsável pela monitorização, avaliação e modificação das reações emocionais, essencialmente em termos de intensidade e duração (Berking, et al., 2010).

Rodrigues e Gondim (2014), afirmam que a qualidade da interação com o meio é mediada pela resposta emocional de cada sujeito. A regulação emocional é controlada ou gerida de forma consciente ou inconsciente, pelo que pode ser entendida como “uma tentativa controlada ou automática de lidar com as emoções” (Rodrigues & Gondim, 2014, pp. 38 - 41), estabelecendo quando e como elas são sentidas e expressadas. Neste sentido, os autores definem o processo de regulação emocional como a manutenção das emoções, em termos de duração, latência e impacto, com o objetivo de atingir uma melhor adaptação ao contexto (Rodrigues & Gondim, 2014), o que varia de acordo com a cultura ou pressão social (Kring & Sloan, 2010).

Pode afirmar-se que o processo de regulação emocional tem como principal função, proteger os sujeitos de sentimentos dolorosos, manter o seu bem-estar e ajudá-los a evitar situações desagradáveis, ou por outro lado, auxilia-los na gestão e manutenção de uma situação agradável (Rodrigues & Gondim, 2014).

Também na psicanálise, Freud (1923 – 1961) afirmava que a saúde mental era afetada pela forma como as emoções são reguladas e os impulsos são controlados. Esta premissa assume que determinadas estratégias de regulação emocional permitem prevenir diversas psicopatologias, nomeadamente, estados depressivos ou *stress* de uma forma geral (Gross, 1998).

Kring e Sloan (2010) referem, contudo, que, na sua maioria, os estudos acerca das emoções e da regulação emocional, se têm focado nos fracos mecanismos de regulação emocional de emoções negativas. No entanto, os autores salientam que, em determinadas doenças da *psique* (e.g. Perturbação da Personalidade Bipolar ou depressão), a desregulação emocional de emoções positivas, possui uma função adaptativa (Kring & Sloan, 2010).

Uma estratégia de regulação emocional pode ocorrer em diversas dimensões no decorrer do processo emocional, quer seja ao nível comportamental, fisiológico, cognitivo, experiencial ou social (Vaz, 2009). São descritas na literatura diversas estratégias de regulação emocional, que um sujeito pode utilizar, com o objetivo de manter, aumentar ou diminuir uma resposta emocional, das quais destacamos, a negação da realidade, o

confronto; o autocontrolo; o distanciamento; a aceitação da responsabilidade; a procura de apoio social; a evasão; a resolução de problemas e a reavaliação positiva da situação (Folkman & Lazarus, 1988, citado por. Pinto, 2016).

Diversos estudos apontam para a eficácia das estratégias de regulação emocional, no sentido de diminuir as respostas ao *stress* e, por conseguinte, aumentar o bem-estar psicológico. Estas estratégias foram aplicadas em diversas teorias e construtos psicológicos, de que são exemplo as teorias da emoção de Frijda (1986 - 1988) e Lazarus (1991), as teorias de redução do *stress* de Katz e Epstein (1991) e de Lazarus e Folkman (1984) ou as teorias do adiamento da gratificação de Mischel (1974). Também a psicopatologia passou a incorporar estas estratégias, como se pode observar nos estudos de Beck et al. (1979) ou de Barlow (1988). Não obstante o número elevado de estudos que contemplam os benefícios das estratégias de regulação emocional para a diminuição das emoções negativas, não se pode afirmar que exista um fundamento empírico sustentável (Gross, 1998).

Para melhor compreensão do processo de regulação das emoções, Gross (1998) apresenta um modelo explicativo do processo emocional. Este modelo inicia-se com uma avaliação das sugestões emocionais (externas e internas) e culmina num “conjunto coordenado de tendências comportamentais, experimentais” (Gross, 1998, p. 225) e/ou “fisiológicas de resposta emocional” (Gross, 1998, p. 225). Estas tendências comportamentais facilitam uma resposta emocional capaz de adaptação aos desafios e oportunidades percebidos. Importa, contudo, referir que as tendências de resposta emocional podem ser modeladas.

O modelo de Gross (1998) sugere que as emoções podem ser reguladas por meio da sua entrada no sistema (reavaliação cognitiva da emoção), ou ao nível da resposta (supressão emocional). Assim, as estratégias de regulação emocional podem ser focadas nos antecedentes à emoção ou focadas na resposta (no momento da ativação emocional). As estratégias baseadas nos antecedentes – reavaliação cognitiva, sugerem a ativação da tendência de resposta emocional e têm como base, as experiências passadas. Já a regulação emocional com foco na resposta – supressão emocional, tem como premissa uma inibição da expressão da emoção. Alguns autores sugerem que o mecanismo de regulação emocional pela reavaliação, inclui a modificação da situação, através da modificação do ambiente ou da seleção de situações, onde determinadas pessoas foram abordadas ou evitadas, tendo como princípio, o impacto emocional subjacente. Também a atenção dada a determinado

estímulo, ambiente ou pessoa ou ainda, a mudança cognitiva, são tidos como mecanismos de regulação emocional com foco nas experiências passadas.

Já a regulação emocional focada na resposta, pode incluir diversas estratégias, que permitem intensificar, diminuir, prolongar ou reduzir a experiência emocional e, por conseguinte, a respetiva resposta. Este mecanismo de regulação emocional, assente na inibição consciente da expressão emocional, ocorre, portanto após a ativação da tendência de resposta e culmina em comportamentos pouco expressivos e num aumento da ativação do sistema nervoso simpático, uma vez que o sujeito está focado na tendência de resposta emocional (comportamental, experimental ou fisiológica) e simultaneamente, na supressão da resposta emocional (Gross, 1998). As estratégias de regulação emocional focadas na resposta, podem envolver diversas estratégias em simultâneo, nomeadamente a seleção da situação, a sua modificação, a alteração do foco de atenção, a modificação cognitiva ou a modelação da resposta (Vaz, 2009).

Estas conclusões são corroboradas posteriormente por Gross e John (2003), que afirmam que, indivíduos que utilizam maioritariamente a estratégia de reavaliação cognitiva da emoção, recorrem por norma, a uma estratégia de regulação emocional que atua prematuramente no processo emocional, o que conduz a uma modificação da expressão comportamental e da própria experiência. Desta forma, os autores referem que esta estratégia de regulação emocional auxilia os indivíduos perante situações de *stress*, a assumir uma atitude otimista, pela análise do fator stressor e posterior reparação de possíveis estados negativos. Para os autores, estes indivíduos acabam por experimentar mais emoções positivas, em relação aqueles que não utilizam com frequência a estratégia de supressão emocional, o que comporta inúmeras vantagens, do ponto de vista afetivo e social.

Relativamente aos indivíduos que privilegiam a supressão emocional, como estratégia de regulação emocional, os autores salientam que esta é por norma, ativada na fase final do processo emocional, surtindo efeito unicamente na expressão comportamental da emoção. Esta estratégia acaba por influenciar negativamente as relações afetivas e sociais, uma vez que os indivíduos que a utilizam não demonstram autenticidade no seu comportamento, o que pode ser percebido pelo interlocutor (Gross & John, 2003). Esta estratégia é considerada especialmente negativa, uma vez que altera ou inibe a resposta comportamental sem, contudo, reduzir a experiência emocional negativa (Vaz, 2009) que lhe está associada, culminando em perda de memória, na deficiente interação social e inadequação social. De acordo com Gross e John (2003), perante situações de *stress*, os

indivíduos que utilizam a supressão emocional com maior frequência, optam por inibir a expressão das emoções e evitam a partilha de emoções (positivas e negativas), o que dificulta o estabelecimento de laços afetivos.

Muito embora o modelo apresentado por Gross (1998) seja tido como uma importante ferramenta na compreensão do processo emocional, ficam excluídas as diferenças entre os sujeitos, assim como os diferentes tipos de emoção, o que se considera uma limitação. Contudo, nas últimas décadas, as duas estratégias de regulação emocional descritas (reavaliação cognitiva e supressão emocional) têm sido alvo de estudo em diversos domínios das ciências médicas e sociais, através da aplicação do *Emotion-Regulation Skills Questionnaire (ERSQ)*, desenvolvido por Gross e John.

Posteriormente, em 2011, Pandey, Saxena e Dubey, apresentam um modelo conceptual multidimensional da regulação emocional, que identifica quatro dimensões na regulação emocional: 1) sensibilização e compreensão das emoções; 2) aceitação das emoções; 3) capacidade de controlar impulsos e de se comportar de forma adequada em relação aos objetivos pretendidos e 4) capacidade para aplicar adequadamente as estratégias de regulação emocional, para a obtenção dos objetivos individuais e as exigências da situação (Pinto, 2016; Pandey, et al., 2011).

Rodrigues e Gondim (2014), no seu estudo *Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos*, afirmam que atualmente, e face às constantes mudanças de paradigma e na forma de trabalhar, é muito relevante o estudo das estratégias de regulação emocional. Os autores defendem que a sociedade moderna e as constantes alterações políticas, de valores e crenças, acabam por influir no plano social e emocional, com impacto no contexto de trabalho e nas relações pessoais. Estas mudanças abalam o conformismo e afetam o estado emocional dos sujeitos, o que motiva sentimentos de insegurança e obriga a uma gestão eficaz da regulação emocional.

Importa ainda referir que, as estratégias de regulação emocional afetam de forma distinta as tendências de resposta emocional - comportamental, experimental ou fisiológica, de que é exemplo o sorriso (resposta comportamental), mesmo quando sentida a emoção de tristeza (resposta experimental). Da mesma forma, negar ou resistir a emoções, demonstra-se igualmente prejudicial. Referimo-nos por exemplo a sujeitos que se negam a sentir a dor de uma perda (Kring & Sloan, 2010).

De acordo com Kring e Sloan (2010), podemos ainda distinguir as respostas emocionais entre primárias ou secundárias, *i.e.*, uma pessoa com um distúrbio explosivo,

poderá resistir a quaisquer sentimentos de medo (resposta primária), acabando por expressá-los através da raiva (resposta secundária). As respostas secundárias, são emoções resistentes que foram mecanizadas após a vivência de episódios de ansiedade.

Relativamente ao género, Pinto (2016), afirma que os homens apresentam mais dificuldades em descrever emoções, o que, segundo a autora, pode estar relacionado com questões subjacentes à “virilidade” (Pinto, 2016, pp. 2 - 4), que condicionam a aprendizagem das expressões emocionais.

De acordo com Pinto (2016), sujeitos com melhores níveis de regulação emocional, são capazes de estabelecer uma melhor relação pessoal e intrapessoal. Neste sentido, a regulação emocional deve ser destacada enquanto ferramenta essencial ao nível da adaptação social, uma vez que estabelece e define a qualidade das relações, por colidir e influenciar a resposta emocional dos interlocutores. Neste aspeto, não devem ser apenas consideradas as estratégias de regulação emocional, mas também os elementos passíveis de influenciar o processo de regulação emocional, tornando as estratégias ou mecanismos, mais ou menos eficazes (Rodrigues & Gondim, 2014).

Importa particularmente referir que, considerando a população em estudo, a estratégia de regulação emocional focada nos antecedentes (ou reavaliação), descrita por Gross (1998), assume destaque, uma vez que os elementos policiais se encontram diversas vezes em situações potencialmente stressantes. Esta estratégia de regulação emocional permite a reavaliação da situação, com base nos antecedentes, com o objetivo de diminuir a sua relevância emocional. Assim, os resultados do estudo levado a cabo por este autor, concluem que as estratégias de regulação emocional focadas nos antecedentes, *i.e.*, a reavaliação cognitiva da emoção, são recomendáveis quando o objetivo é evitar emoções negativas. Já relativamente às estratégias de regulação emocional focadas na resposta, *i.e.*, a inibição ou supressão emocional, o autor provou que a utilização destas estratégias, não comporta qualquer vantagem, por não aliviar a experiência subjetiva emocional.

Gross (1998) afirma ainda que, a utilização indevida destas estratégias (reavaliação cognitiva ou supressão emocional), pode resultar numa série de problemas, *i.e.*, um sujeito que utilize indiscriminadamente a estratégia de regulação emocional focada nos antecedentes (reavaliação cognitiva), pode elaborar reavaliações irrealistas ou demasiado rígidas, que o levem a negar questões importantes no seu ambiente laboral ou nas tendências abusivas do parceiro. Não obstante a importância das estratégias de regulação emocional, o autor salienta a relevância da expressão emocional nos relacionamentos interpessoais.

Determinadas expressões como a raiva, o medo ou a tristeza, têm funções adaptativas e comunicacionais. Um sujeito que iniba constantemente a resposta emocional, não estará em comunicação plena com o seu interlocutor, podendo originar situações desagradáveis ou uma comunicação ineficaz.

Assim, conclui-se que todas as estratégias de regulação emocional, comportam benefícios para a saúde física e mental, devendo, contudo, ser utilizadas de forma consciente e na posse do conhecimento dos possíveis danos e benefícios subjacentes a cada estratégia (Gross, 1998), sendo que a literatura reforça que as estratégias de regulação emocional podem ser mediadoras nos efeitos do *stress* e de diversos sintomas psicopatológicos (Berking, et al., 2010).

### **3.2. Estratégias de regulação emocional nas Forças de Segurança**

Os polícias estão constantemente expostos a emoções negativas intensas (Veiga, 2011), o que obriga ao desenvolvimento de métodos eficazes de regulação emocional. As estratégias de regulação emocional são cruciais para a manutenção da saúde física e mental, o que ganha especial relevo quando nos referimos a populações, cuja rotina é trabalhar com emoções negativas intensas, como no caso das FS. Berking, Meier & Wupperman (2010) destacam que as forças policiais estão diariamente expostas a cenários perigosos e a situações imprevisíveis, suscetíveis de causar “*stress*, raiva e ansiedade” (p. 329). Como agravante, inúmeras vezes, os polícias são obrigados a fazer uso da força com o objetivo de fazer cessar uma ação contrária à lei e que possa colocar em risco a vida ou integridade física de terceiros, o que obriga à tomada de decisões acertadas, em curtos períodos de tempo (Rodrigues, 2014; Veiga, 2011).

A literatura reforça ainda a ideia de que os agentes policiais sofrem quando confrontados com o crime (Rodrigues, 2014) ou com acidentes que originaram vítimas, da mesma forma que sentem o impacto do risco elevado quando detêm suspeitos. Frustração, desapontamento, ansiedade também são sentidos e experienciados face às expectativas da sociedade em relação às FS. Neste sentido, acredita-se que os elementos das FS acabam por desenvolver estratégias de negação ou supressão das emoções negativas, o que é demonstrado clinicamente que, muito embora essas estratégias possam resultar numa fase inicial, tendem a deixar de surtir efeito com a continuidade da sua utilização e motivar uma escalada de emoções negativas, originando diversos problemas de saúde mental (Veiga, 2011). O



consumo de álcool, ou o isolamento são algumas das estratégias utilizadas por agentes da lei para lidar com os efeitos do *stress*, inerentes à sua profissão (Rodrigues, 2014).

Num estudo conduzido em 2010, foi também utilizado o *ERSQ* para avaliação das estratégias de regulação emocional empregues por polícias e deteção das dificuldades sentidas por esta população ao nível da regulação emocional. Os autores aplicaram o questionário a polícias e a um grupo de controlo, alvo de um treino prévio de regulação emocional. Os resultados indicaram que os elementos policiais associam as emoções negativas a sentimentos de fraqueza, tendo dificuldade em aceitar ou tolerar estas emoções, o que resulta num conhecimento limitado na relação do seu comportamento, face às estratégias de regulação emocional. Deste estudo, foi ainda possível compreender que, os elementos policiais tendem a negar ou descredibilizar situações em que emoções negativas estejam inerentes, existindo fortes evidências de dificuldade em diversos domínios das competências de regulação emocional nos polícias, referindo, contudo que, alguns défices podem, no entanto, ser reduzidos, por meio de uma intervenção específica (Berking, et al., 2010).

Em Portugal, Correia (2018) conduziu um estudo, com o objetivo de identificar os “eventos indutores de stress e as estratégias de regulação emocional nas forças policiais”. Deste estudo, com 90 participantes da GNR, foi possível concluir que, face à população em geral, os militares da GNR apresentam valores inferiores ao nível da consciência das emoções e uma “dificuldade em agir de acordo com os objetivos” (Correia, 2018, p. 17). Relativamente ao número de incidentes críticos experienciados em Portugal, Manuel e Soeiro (2010) conduziram um estudo focado em elementos da Polícia Judiciária (PJ), tendo concluído que, o primeiro incidente crítico vivenciado por estes elementos envolve habitualmente (61,6%) buscas, detenções, flagrante delito, vigilância ou situações de perseguição (Manuel e Soeiro, 2010). Já as situações com recurso a arma de fogo, dos quais podem resultar mortos ou feridos, aparecem em segundo lugar (44,7%), seguindo-se os incidentes que envolvem suspeitos ou arguidos potencialmente violentos (38,4%) e os crimes contra a vida ou crimes sexuais (28,2%), pelo que podemos concluir que, face aos eventos experienciados pelas polícias, a capacidade de uma regulação emocional eficaz, é uma competência essencial que, possibilita a gestão de situações especialmente perturbadoras e os eventuais danos do foro psicológico ou psiquiátrico.

Na sua maioria, os autores que se têm dedicado à investigação da regulação emocional nos elementos policiais, defendem que “ignorar uma consequência emocional”



(Correia, 2018, p. 17) resultante da experiência em incidente crítico, é sinónimo de resiliência.

### **3.3. Fracos mecanismos de regulação emocional**

Como referido nos pontos anteriores, mecanismos inadequados de regulação emocional assumem grande impacto na saúde mental e física, com consequências negativas para a vida dos sujeitos, capazes de despoletar diversas doenças psicossomáticas (Gross, 1998) ou outras associadas à *psique*. De acordo com Vaz (2009), a inadequada regulação emocional, pode resultar em desequilíbrios emocionais, cognitivos ou comportamentais, com consequências negativas para os indivíduos, afetando a sua capacidade de adaptação ao meio ou à situação que desencadeou a emoção.

Para Kring e Sloan (2010), em populações psicopatológicas, algumas estratégias de regulação emocional eram úteis na infância, deixando de o ser na vida adulta. A título exemplificativo, destacamos as demonstrações de vulnerabilidade, tristeza ou de outras emoções negativas por crianças, cujas famílias desaprovam tais manifestações emocionais. As crianças acabam por desenvolver estratégias de regulação emocional de supressão ou inibição das suas emoções e desta forma, evitar o desagrado dos cuidadores. Já na vida adulta, as estratégias de regulação emocional aprendidas, continuam a ser aplicadas nos relacionamentos íntimos e sociais, culminando em relações empobrecidas e problemáticas.

De acordo com Gross (1998), entre os anos de 1937 e 1950, acreditava-se que a inibição do choro ou a negação da tristeza, poderiam estar na origem de diversos problemas respiratórios (*e.g.* asma) e distúrbios gastrointestinais. Já a inibição da raiva, poderia desencadear problemas cardiovasculares (*e.g.* hipertensão). Muito embora algumas destas teorias tenham perdido força por falta de comprovação científica, outras mantêm-se atuais. Destacamos a inibição da raiva como potencial preditor de problemas cardiovasculares e da doença coronária ou a inibição da emoção em geral como responsável pelo progresso do cancro. Para o autor, esta relação tem implícita a ideia de que o controlo rígido das emoções negativas, tem impacto na saúde física, por levar a um aumento da ativação do sistema simpático.

### 3.4. Alexitimia e estratégias de regulação emocional

No que diz respeito à relação entre a regulação emocional e a alexitimia, Pinto (2016) identificou como preditores de alexitimia, a “diminuição da melhoria extrínseca e intrínseca do afeto” (Pinto, 2016, pp. 2 - 4).

Pandey, Saxena & Dubey (2011), também estabelecem uma relação entre a alexitimia e a dificuldade de regulação emocional, referindo que os alexitimicos apresentam um fraco controlo dos impulsos, com tendência para a não aceitação de respostas emocionais (Pinto, 2016). Os autores concluem que parece existir uma relação entre a alexitimia e a dificuldade em regular as emoções, uma vez que existe um padrão comportamental idêntico entre os dois construtos, no que se refere à relação entre problemas relacionados com a saúde física e mental.

Também Violanti, Andrew, Burchfiel, Dorn, Hartley e Miller (2006), concluíram que a hipervigilância, problemas cardíacos ou a alexitimia, são consequências de estratégias de regulação inadequadas, face à experiência de episódios críticos.

Mais recentemente, Pinto (2016), reitera que, pacientes alexitimicos demonstram maiores dificuldades na regulação das suas emoções, justificado pela incapacidade de compreender os sentimentos dos outros e de partilhar as suas emoções.

Neste contexto, de entre os diversos programas e modelos de avaliação das estratégias de regulação emocional, Berking, Meier e Wupperman (2010), destacam o modelo integrativo de *Adaptive Coping with Emotions* (ACE), como uma ferramenta teórica para identificar as necessidades de tratamento ou intervenção ao nível das estratégias de regulação emocional. Para a aplicação deste modelo, foi ainda desenvolvido um programa de treino, para compreensão dos objetivos das competências de regulação emocional explanadas no modelo ACE.

Em síntese, após a exposição a determinado estímulo (externo ou interno) ou situação, é desencadeada uma emoção, à qual, um indivíduo reage consciente ou inconscientemente. Contudo, a forma como é percebido o acontecimento, a envolvente ou a reação do sujeito, estão dependentes das estratégias de regulação emocional aplicadas.

Algumas emoções podem motivar reações desajustadas ou incomodativas, que pela necessidade de adaptação, muitas vezes abrupta, requer uma resposta célere por parte do sujeito que as experimenta. De entre as diversas definições, aquela que melhor se enquadra na presente investigação afirma que as estratégias de regulação emocional representam um conjunto de procedimentos aplicados pelos sujeitos, com o objetivo de influenciar a emoção,

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

o momento em que sucede, a resposta emocional e a intensidade com que ocorre. Está ainda inerente o controlo que é exercido sobre a emoção e sobre a expressão emocional, podendo este processo acontecer, consciente ou inconscientemente.

Desta forma, as principais funções das estratégias de regulação emocional são a adaptação ao meio, a manutenção do bem-estar, o evitamento de situações desagradáveis e a proteção contra sentimentos dolorosos. No entanto, a escolha ou a utilização de determinadas estratégias de regulação emocional, pode beneficiar ou afetar a saúde física e psicológica dos sujeitos.

A reavaliação cognitiva e a supressão emocional são duas das principais estratégias de regulação emocional aplicadas. Enquanto a reavaliação emocional assenta na resposta emocional, partindo da memória de uma experiência passada, com o objetivo de analisar respostas anteriores e assim modificar a reação ou o contexto, a supressão emocional representa a tendência para negar ou suprimir uma experiência emocional e, consequentemente, a resposta emocional - comportamental.

De acordo com investigações prévias, a reavaliação cognitiva é tida com uma estratégia benéfica, uma vez que auxilia os indivíduos a lidar com situações stressantes, através de uma atitude positiva. Já a supressão emocional é considerada prejudicial do ponto de vista social, uma vez que os indivíduos que a utilizam, acabam por expressar poucas emoções, exibindo um comportamento mecanizado e pouco autêntico. De salientar ainda que, a resposta comportamental é inibida, sem que a experiência emocional subjacente o seja, acabando o sujeito por vivenciar as emoções sem, contudo, as expressar. A utilização abusiva desta estratégia, pode conduzir a diversas desordens psicológicas, emocionais, cognitivas ou comportamentais.

Parece existir uma relação entre a dificuldade de regulação emocional e a alexitimia, sendo que diversos autores referem que os alexitimicos apresentam um fraco controlo dos impulsos e a não aceitação de respostas emocionais, o que é igualmente demonstrado por sujeitos que tendem a inibir ou negar a expressão das emoções.

Os elementos das FS estão frequentemente expostos a situações stressantes, sendo confirmado na literatura, que fazem uso constante de estratégias de regulação emocional focadas na negação ou supressão das emoções, tendendo a descredibilizar situações especialmente negativas.

Neste sentido, importa o estudo das estratégias de regulação emocional em populações que mais frequentemente estejam expostas a situações potenciadoras de trauma.

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

Assim, o capítulo quatro, visa a abordagem às FS, à sua missão e ao risco associado à atividade policial, na tentativa de se relacionar o tempo de serviço e a consequente exposição a cenários críticos, com a alexitimia e as estratégias para regular as emoções.

## CAPÍTULO 4

### AS FORÇAS DE SEGURANÇA

#### 4.1. A atividade policial e o risco

Antes de prosseguir com a temática, importa distinguir FS e Forças e Serviços de Segurança (FSS), uma vez que ambos serão abordados no decorrer do presente estudo. Assim, de acordo com o Código Deontológico do Serviço Policial, as FS são organismos públicos que se distinguem pela sua função de natureza essencialmente preventiva, às quais incumbe a defesa da legalidade democrática, o garante da Segurança Interna (SI) e os direitos dos cidadãos (Resolução do Conselho de Ministros N.º 37/2002, de 7 de fevereiro). O presente Código Deontológico, designa por FS, os militares da GNR e os elementos da Polícia de Segurança Pública (PSP), no exercício das suas funções policiais (Resolução do Conselho de Ministros N.º 37/2002, de 7 de fevereiro). As FSS, são também elas organismos públicos que incluem as FS e os Serviços de Segurança (SS), nomeadamente a GNR, a PSP, a PJ, o Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF), o Serviço de Informações de Segurança (SIS), os Órgãos de Autoridade Marítima Nacional e os Órgãos do Sistema de Autoridade Aeronáutica (Fernandes, 2014) acabando por ser um termo mais genérico (art. 25.º da Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto).

A polícia, de acordo com Valente (2013) e enquanto FS, é responsável pela manutenção da ordem e pela preservação da segurança e da tranquilidade pública, atuando como auxiliar na administração da justiça. Às FS, compete a prevenção do crime, a investigação de ilícitos e a manutenção da ordem pública (art. 25.º da Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto). Às Polícias, enquanto prestadoras de um serviço de natureza público, incumbe a prevenção criminal, a fim de evitar o perigo de lesão de interesses ou de bens jurídicos e desta forma, “prevenir danos sociais de interesses individuais” (Valente, 2013, p. 260).

Para Dias e Andrade (1997), as polícias constituem o símbolo mais exposto do sistema de controlo e a linha da frente no que respeita ao combate ao crime e à aplicação da lei criminal. De acordo com os autores - ainda que informalmente - nas FS, foi delegada a responsabilidade de triagem de autores criminais, a identificação de suspeitos e o tratamento das vítimas. Contudo, a falta de meios e as exigências constitucionais não permitem que estas funções sejam desempenhadas com o rigor esperado, pelo que vários têm sido os

estudos, no sentido de descortinar as denominadas cifras negras resultantes da atividade policial.

A atividade policial é considerada, segundo Figueiredo Dias (1997), uma atividade arbitrária, uma vez que cabe aos agentes da lei a decisão entre crime vs não crime, de legal vs ilegal, de criminoso vs vítima, reagir vs não reagir, comunicar ao Ministério Público (MP) vs não comunicar ao MP. São diversas as variáveis que interferem nas decisões dos agentes da lei, nomeadamente: a gravidade da infração; a atitude do denunciante; a distância da polícia, relativamente à comunidade; a atitude do suspeito; as relações entre as diferentes instâncias de controlo; a aceitação e cumprimento das normas legais e o poder do infrator. Considerando que um elemento das FS é um comum mortal, a inexistência de uma estratégia legalmente definida que auxilie os mecanismos de decisão, incorpora uma grave lacuna naquilo que é a atividade policial, onde a pressão social influi no desempenho das funções policiais, o que pode resultar em decisões menos corretas.

De acordo com Branco (2010), a atuação policial deve obedecer a um conjunto de leis e princípios rígidos (legalidade, proporcionalidade, imparcialidade, flexibilidade, isenção e bom senso), uma vez que o ambiente de atuação é maioritariamente em contacto com as populações, face a diversos tipos de ameaças e riscos, de carácter imprevisível e de “forte exposição” (Branco, 2010, p. 40) aos *media*.

A sociedade moderna espera que os elementos das FS sejam heróis; corajosos; pacientes; estrategas; diplomáticos e simultaneamente conhecedores de todas as matérias biológicas e sociais, pois só assim estarão aptos a desempenhar tão ingrato papel de servir e proteger os cidadãos (Dias & Andrade, 1997). Também Valente (2013) partilha da mesma opinião e refere que às FS, é exigida a capacidade de atuar, “pensar, decidir e agir” (p. 261) em todas as situações que ameacem ou visem colocar em perigo direitos, liberdades e garantias.

Para a prossecução destes objetivos, podem as FS fazer uso da força, no respeito pelos princípios da proporcionalidade, da menor violência, do estritamente necessário, evitando tanto quanto possível a lesão dos bens jurídicos - vida e integridade física (Valente, 2013; Yun & Jung, 2013).

Muito embora o Sistema de Segurança Interna (SSI) português prime pela prevenção, não são raros os casos de intervenção policial em que as FS sejam obrigadas a fazer uso das denominadas medidas de polícia, enquanto medida de coação ou para fazer cessar uma ação atual e ilícita. Presume-se, desta forma, que a atuação policial é cada vez mais arriscada.

De acordo com Dias e Andrade (1997), é exigido às polícias, um conhecimento demasiado abrangente acerca dos mais diversos ramos das ciências sociais e humanas, possibilitando-lhes assim decidir, atuar e responder a todas as solicitações - tranquilizar as vítimas, deter os agressores, lidar com as testemunhas, detetar os suspeitos - no âmbito da sua profissão. Sabe-se, no entanto, que esta imposição se trata de uma utopia, não sendo de todo possível impor a um ser humano, a concentração de tamanhas capacidades e conhecimentos. Assim, da incapacidade de estar à altura das exigências da sociedade, as FS reagem à sociedade com dúvida e agressividade, tendendo ao isolamento e alienação.

Skolnick (1975) refere-se a este fenómeno como uma sobrevalorização da eficácia, contraproducente com as questões legais da atividade policial, *i.e.*, se por um lado a comunidade exige que as FS atuem eficientemente no combate ao crime, por outro lado, as polícias encontram obstáculos constantes nas possíveis ilegalidades da sua atuação (*e.g.*, quando violam direitos dos suspeitos) (Skolnick, 1975, citado por Dias & Andrade, 1997).

Como agravante às dificuldades na atuação policial, de acordo com o Relatório Instituto Português de Relações Internacionais (IPRI), de 2006, a violência contra os elementos das FS, tem vindo a aumentar significativamente nos últimos anos (Teixeira, Lourenço & Piçarra, 2006). Daqui se depreende que a atividade policial – em geral – constitui uma ação de risco para os elementos das FS, uma vez que a “polícia está quotidianamente em contacto com o pior lado da humanidade” (Goldstein, 1975, citado por Dias & Andrade, 1997).

Um estudo conduzido na Coreia do Sul e nos E.U.A, sugere que um número elevado de polícias sofre de insónias, *stress*, dificuldade no controlo dos impulsos, abuso de álcool e de substâncias psicotrópicas, que culminam em disputas conjugais, divórcio, violência no seio familiar, absentismo, relações sociais disfuncionais e suicídio como último recurso (Yun & Jung, 2013). Também em Portugal, Afonso e Gomes (2008) se dedicaram ao estudo do *stress*, e *burnout* em militares da GNR e concluíram que, de uma amostra de 95 profissionais em estudo, 54% apresentavam, níveis significativos e níveis muito elevados de pressão (Afonso & Gomes, 2008) e 25% demonstraram vontade de abandonar a profissão. Ainda relativamente ao estudo de profissionais de segurança pública portugueses, Gonçalo, Gomes, Barbosa e Afonso (2010), concluíram que a exaustão emocional é a dimensão que mais contribui para o *burnout* (Gonçalo, Gomes, Barbosa & Afonso, 2010).

Veiga (2011), esclarece que a exposição continuada dos agentes da lei a episódios traumáticos se traduz num forte impulsor para o desenvolvimento da agressividade. O autor

reforça ainda que elevados índices de agressividade remetem para maiores valores de “intolerância à frustração, inibição, dependência funcional, dramatização da existência, privação do afeto, rejeição e maior vulnerabilidade ao *stress*” (Veiga, 2011, pp. 41 - 42). Esta ideia é corroborada pelo resultado do seu estudo, onde conclui que elementos das FS, que estiveram expostos a situações de perigo, apresentam valores superiores nos níveis de agressividade física e verbal.

De salientar que alguns elementos policiais, desempenham funções, na proximidade ou em contacto direto com as denominadas, Zonas Urbanas Sensíveis (ZUS). São consideradas ZUS as áreas socialmente desorganizadas, de elevada densidade populacional, onde se verifica uma predominância de subculturas delinquentes, *i.e.*, de jovens desempregados, oriundos de famílias disfuncionais, que possam ter sido ou que venham a ser, vítimas de estigmatização ou de discriminação étnica e religiosa (Torres, 2010).

Daqui se depreende que a atividade policial *per si* não é uma tarefa fácil (Rodrigues, 2014). Quando aliada à incerteza das ameaças transnacionais, à necessidade de mudança, de adaptação à sociedade e ao sentimento de insegurança das populações, estas dificuldades são exponencialmente aumentadas e de enorme complexidade.

#### **4.2. Da Segurança. Novo paradigma, novas abordagens**

As constantes mudanças e alterações de paradigma ao nível da sociedade e das políticas de segurança, assumem um impacto direto na atuação policial. De acordo com Braz (2009), a partir das últimas décadas do século passado, o mundo sofreu “alterações estruturais” (Braz, 2009, p. 255) que influíram nas relações sociais, económicas e de produção. Estas mudanças provocaram alterações profundas na geopolítica mundial, abrindo portas a novas ameaças (Braz, 2009; Nabais, 2011).

A segurança é uma necessidade primária que se manifesta quando satisfeitas as necessidades fisiológicas (Lima, 1987). Também, de acordo com Teixeira, Lourenço & Piçarra (2006), a segurança não se trata apenas de um estado pessoal, mas também de um “processo social de interação entre indivíduos e sistemas” (Teixeira, et al., 2006, p. 33), cujo objetivo é o de garantir previsibilidade, confiança, regularidade e ordem. Os autores afirmam que, muito embora o conceito de segurança possa adquirir diversos significados, nas sociedades ocidentais, é tido como um direito fundamental, pelo que a sua manutenção não está circunscrita à diminuição dos níveis de insegurança, mas antes “pela manutenção dos níveis de segurança” (Teixeira, et al., 2006, p.32). Já a insegurança, é tida como um



condicionante ao comportamento humano e ao “regular funcionamento das instituições do Estado democrático” (Teixeira, et al., 2006, p. 33).

Podemos afirmar que estes conceitos têm sofrido alterações devido à agitação e volubilidade criada pela globalização, que levou a maior visibilidade e obrigou a uma mudança de mentalidades. Segurança, enquanto estado que se alcança, tende hoje ao alargamento, abrangendo ameaças físicas e armadas, como também as associadas à economia, à política, à informática, aos transportes, à saúde, à cultura, ao ambiente e à ciência (Garcia, 2006; Fernandes, 2014; Teixeira, et al., 2006; Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto).

Com a intensificação das relações internacionais e a abertura das fronteiras, também as ameaças e riscos passaram a circular livremente, essencialmente dentro do *Espaço Schengen*, deixando os Estados mais suscetíveis a novas e criativas formas de ameaça (Nabais, 2011). Face à nova complexidade destas relações, os velhos padrões de segurança foram abandonados, abrindo espaço a novas conceções e critérios (Garcia, 2006). Também para Braz (2009), a criminalidade é agora maioritariamente “silenciosa e impercetível” (p. 261), com interferência na tomada de decisão política e económica e com impacto na administração pública, o que obriga à “infiltração e corrupção da administração pública” (p. 275) como forma de prossecução do crime.

Assim, muito embora as FS sejam vocacionadas para garantir a SI, a ordem e a paz social da Nação, são obrigadas a combater riscos e ameaças, com origem nas diversas partes do globo (Garcia, 2006).

Para Fernandes (2014), o grau de segurança pode ser mensurável pela relação estabelecida entre o as intenções, as possibilidades, as motivações, os valores em jogo, o valor do alvo, o espaço e o tempo. Assim, poderemos relacionar o conceito de segurança, com a certeza, a previsibilidade e a ausência de risco, *i.e.*, a certeza de que é possível prever riscos futuros e assim evitá-los ou minimizá-los. O conhecimento sobre os possíveis riscos ou ameaças a que a sociedade está sujeita, permite a construção de ferramentas que, quando utilizadas, eliminam ou minimizam o impacto desses riscos, mantendo na sociedade e nas pessoas seguradas um determinado *status quo* que é pretendido.

De entre as possíveis considerações sobre o risco, poderemos focar-nos nos riscos humanos, naturais (ambientais) e criminais ou societais – que, aquando da sua manifestação ou possibilidade de manifestação, acabam por influir na segurança das pessoas e, consequentemente, no seu sentimento de (in) segurança (Dados disponibilizados pelos

Serviços de Informações de Segurança, acessíveis pelo endereço <https://www.sirp.pt/media/2018/06/seminario.pdf>). Os riscos humanos, *i.e.*, os riscos associados à ação humana, são tidos como os mais graves e os que maiores consequências têm ao nível da segurança. Se considerarmos que a ação humana é *per si* um risco potencial, as hipóteses de manter a segurança nos níveis pretendidos cai bruscamente. Neste sentido, pode afirmar-se que o crime é um dos riscos com maiores consequências para a sociedade e os cidadãos, por ser um conceito demasiado complexo e mutável.

O presente século não garante certezas, pelo que se torna crucial a permanente atualização e estudo acerca da necessidade de segurança, com especial destaque para as ameaças que possam recair sobre a Nação (Garcia, 2006, p. 339).

Desta forma e face à ameaça atual, importam definir as necessidades de segurança interna e externa. Por ameaça entende-se a “força ou acontecimento que pode degradar o potencial existente ou alterar um determinado *status quo*” (Couto, 1988, citado Por Fernandes, 2014, p. 18).

Em Portugal, o nível de ameaça pode ser mensurado de acordo com uma Escala de Avaliação da União Europeia (UE) (2001), que classifica o seu grau segundo os níveis de imediato, elevado, significativo, moderado e reduzido. Considera-se que estamos perante um nível de ameaça imediato quando, existem informações que revelem a “iminência de um ataque” (Fernandes, 2014, p. 21), e no que diz respeito ao nível mais baixo de ameaça este caracteriza-se como reduzido quando não existem indícios que sustentem a ocorrência de um ato terrorista.

Importa ainda salientar que, de acordo com a análise clássica, a ameaça se caracteriza pela relação entre os móveis, as intenções, as capacidades e as possibilidades. Os móveis referem-se às motivações dos adversários, *i.e.*, aquilo que os move para determinado objetivo (sejam motivos de ordem religiosa, económica, tecnológica ou outros). A intenção pode ir desde a simples distração, até aos atos com vista a provocar dezenas ou centenas de baixas na população. As capacidades traduzem-se no potencial inimigo para causar estragos elevados. As capacidades do inimigo podem ser humanas, tecnológicas, químicas, biológicas e materiais (*e.g.* armas nucleares) (Fernandes, 2014).

Também segundo o estudo de reforma do Modelo de Organização do Sistema de Segurança Interna, realizado pelo IPRI (2006), os atuais riscos e ameaças podem caracterizar-se segundo três dimensões: uma dimensão espacial em que as ameaças e riscos deixam de estar limitados por fronteiras; uma dimensão temporal, indicadora de que muitas das

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

### O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

ameaças e riscos perduram no tempo; e ainda uma dimensão social que nos remete para a dificuldade de determinar as responsabilidades dos agentes motivadores de tais ameaças. No que respeita diretamente à segurança das populações e organizações sensíveis, importa realçar o Estudo para a Reforma do Modelo de Organização do Sistema de Segurança Interna (2006), que analisou a evolução e transformação da criminalidade em Portugal, identificando como principais ameaças à SI, o crime violento com recurso a arma de fogo, a criminalidade organizada - Narcotráfico e os Fluxos Migratórios - a criminalidade grupal, a delinquência juvenil, os crimes contra o património (furto e roubo), a violência urbana, o terrorismo e a criminalidade económico-financeira (Teixeira, et al., 2006).

Também Garcia (2006) identificou como principal motivo de preocupação, as ameaças económicas e sociais - pobreza e doenças infecciosas, os conflitos entre Estados, os conflitos internos - guerras civis, genocídios, a ameaça Nuclear, Radiológica, Biológica e Química (NRBQ), o terrorismo e o crime organizado transnacional.

A Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2013, com base na Lei de Defesa Nacional (LDN), definiu o Conceito Estratégico de Defesa Nacional (CEDN), assente nas preocupações orçamentais e na crescente panóplia de ameaças e riscos a que Portugal pode estar sujeito - terrorismo transnacional, pirataria, criminalidade transnacional organizada, proliferação de armas de destruição massiva - a maior ameaça à nossa segurança, multiplicação de Estados frágeis e de guerras civis, conflitos regionais ciberterrorismo e cibercriminalidade, disputa pelos recursos naturais escassos e desastres naturais.

A estas ameaças, acrescem as definidas pelos Serviços de Informações e Segurança (SIS) e que atualmente se colocam a Portugal, nomeadamente, a internacionalização do terrorismo, a espionagem, a proliferação de armamento NRBQ, a elevada criminalidade organizada transnacional, a utilização de tecnologias para a prática de crimes ecológicos de larga escala que originaram conceitos como a ciberguerra ou a ciberameaça, o surgimento de fundamentalismos religiosos, a vulnerabilização do sistema económico e financeiro e as denominadas novas ameaças, nomeadamente as alterações climáticas, pandemias, movimentos populacionais desequilibrados, crises humanitárias, com impacto direto na sobrevivência da humanidade (dados disponibilizados pelos Serviços de Informações de Segurança, acessíveis pelo endereço <https://www.sirp.pt/media/2018/06/seminario.pdf>).

Finalmente, o Relatório Anual de Segurança Interna (RASI), de 2017, aponta como principais ameaças à segurança, o terrorismo de matriz islamita (RASI, 2017), que se mantém elevado em termos globais, tendo atingido níveis nunca antes registados, nos anos

de 2016 e 2017. Também o crime organizado, a imigração ilegal, o tráfico de estupefacientes, a pirataria marítima, a violência extremista, a ciberespionagem, e a proliferação de armas de destruição em massa (RASI, 2017).

Com base nas considerações aqui debatidas, podemos aferir que a segurança é um conceito abrangente e em constante transformação, uma vez que os níveis e graus de ameaça também sofrem alterações bruscas e repentinas. Neste sentido, é consensual que os Estados devem manter-se permanentemente vigilantes e preparados, a fim de evitar a degradação do seu potencial defensivo.

Como país aliado da Organização das Nações Unidas (ONU), além das responsabilidades para com a Nação, Portugal tem ainda responsabilidades para com os Estados-membros. Estas responsabilidades estão contempladas nos tratados e convenções ratificados por Portugal e são estipuladas de acordo com os níveis de ameaça à UE.

A abertura transfronteiriça não só permitiu as trocas e transações societárias (comunicações, cultura, bens e serviços), como também permitiu a transação de riscos e ameaças que colocam a segurança como centro de debate (Teixeira, et al., 2006).

A UE elaborou uma estratégia de SI, com o objetivo de permitir que a Europa possa atender aos desafios e ameaças que agora enfrenta, de forma uniforme (Comissão Europeia, 2013), tendo em conta o respeito pelos Direitos Fundamentais e pelo Estado de Direito constitucionalmente estabelecido (Comissão Europeia, 2013). O objetivo será sempre evitar, tanto quanto possível, a concretização de uma ameaça e a antevisão de intenções hostis, externas ou internas. Para tal, torna-se imprescindível a manutenção de um estado de segurança permanente, uma vez que a globalização tem contribuído para a intensificação de variados riscos (*e.g.* terrorismo internacional, perturbações económicas ou disseminação de armas letais).

As alterações internacionais aqui debatidas influíram na sociedade portuguesa, acabando por intensificar os níveis da ameaça e sensibilizar a SI - principal objetivo das FS.

A SI é uma das vertentes da segurança nacional e encontra-se lado a lado com a proteção civil e com a Defesa Nacional (DN). Pode afirmar-se que a SI é a “atividade desenvolvida pelo Estado para garantir a ordem, a segurança e a tranquilidade públicas, proteger pessoas e bens, prevenir e reprimir a criminalidade e contribuir para assegurar o normal funcionamento das instituições democráticas, o regular exercício de direitos, liberdades e garantias fundamentais dos cidadãos e o respeito pela legalidade democrática” (Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto).

### **4.3. Enquadramento legal, missão e atribuições das Forças de Segurança**

É função do Estado, a defesa da sociedade, face a toda e qualquer ameaça que coloque em causa, a liberdade e a segurança dos cidadãos, devendo garantir o cumprimento das normas e a prevenção da ocorrência de ilícitos criminais, sendo por isso, provido de elementos policiais (Sousa, 2011).

Neste sentido, são atribuições das FS, o garante do livre exercício dos direitos, liberdades e garantias; o “pleno funcionamento das instituições democráticas” (Lei n.º 63/2007, de 6 de novembro e Lei n.º 53/2007, de 31 de agosto); o “respeito pela legalidade e pelos princípios do Estado de direito” (Lei n.º 63/2007, de 6 de novembro e Lei n.º 53/2007, de 31 de agosto); o garante da ordem e tranquilidade públicas e da segurança e proteção de pessoas e bens; a prevenção criminal em coordenação com as FSS; a prevenção da prática de atos contrários à lei; a investigação criminal e contraordenacional atribuída por lei; o garante do cumprimento das leis e regulamentos relacionados com a viação terrestre e transportes rodoviários; entre outras atribuições previstas na lei, quer relacionados com entradas e saídas de pessoas em território nacional, quer no âmbito da proteção ambiental. A GNR e a PSP têm ainda o dever de colaboração com as FSS e com as demais autoridades públicas, nos termos da lei (Lei n.º 63/2007, de 6 de novembro e Lei n.º 53/2007, de 31 de agosto).

Como se depreende do artigo n.º 272º da Constituição da República Portuguesa (CRP), a “polícia tem por função defender a legalidade democrática e os direitos dos cidadãos” (Constituição da República Portuguesa, 2009). Neste sentido, a SI é uma responsabilidade primária das FSS - GNR, PSP, PJ, SEF, SIS - embora as Forças Armadas (FFAA) possam colaborar nesse sentido (Fernandes, 2014; Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto).

A Lei de Segurança Interna (LSI) prevê que a SI seja mantida sob toda e qualquer circunstância, iniciando-se a sua atividade pela prevenção das ameaças – atividade de prevenção. A atividade de investigação criminal funciona em última instância, quando a prevenção não surtiu o efeito pretendido. Assim, a atividade de SI é desenvolvida em quatro áreas distintas, mas complementares: as informações, a prevenção ou segurança pública, a ordem pública e a investigação criminal. Estas áreas devem estar em perfeita sintonia, devendo as FSS, cooperar no sentido de atingir o objetivo comum – a SI. Os esforços de cooperação são primariamente responsabilidade do Secretário-Geral do Sistema de Segurança Interna (SGSSI), a quem compete a “coordenação, direção, controlo e comando operacional” (Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto).

O SSI, assente em cinco pilares essenciais – prevenção criminal, manutenção da ordem pública, inteligência, investigação criminal e cooperação internacional (Fernandes, 2014), prevê a coadjuvação das diversas FSS, para a sua consecução (Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto).

No que concerne à prevenção criminal, à ordem pública e à investigação criminal, atuam diretamente os órgãos com competência criminal - PSP e GNR - cujo objetivo se prende com a resolução dos problemas da comunidade através da aplicação de estratégias adequadas (*e.g.* Policiamento de Proximidade, Policiamento Comunitário, Escola Segura).

Às FS cabe, cumprir “os deveres que a lei lhes impõe” (art. 2.º da Resolução do Conselho de Ministros n.º 37/2002, de 7 de fevereiro), servir o interesse público, defender as instituições democráticas, respeitar os direitos humanos e proteger a população contra atos ilegais.

A atuação das FS está, subordinada à CRP e por conseguinte, à Declaração Universal dos Direitos do Homem e à Convenção Europeia dos Direitos do Homem, devendo por isso, cultivar e promover a justiça, a integridade, a imparcialidade, a honra e a dignidade (art. 2.º da Resolução do Conselho de Ministros n.º 37/2002, de 7 de fevereiro).

Neste sentido, os direitos fundamentais da pessoa humana devem, tanto quanto possível, ser preservados pelos membros das FS, nomeadamente o direito à vida, à dignidade humana, à liberdade e à segurança, pelo que não lhes é tolerada a prática de qualquer ato cruel, desumano, que vise infligir ou “instigar” (art. 3.º da Resolução do Conselho de Ministros n.º 37/2002, de 7 de fevereiro). É ainda dever das FS, a abstenção da prática de atos que, denotem abuso de autoridade - ação contrária à missão - que limitem a sua liberdade de ação ou que sejam passíveis de desacreditar a instituição que representam.

Como referem Sousa (2011) e Rodrigues (2014) não será fácil o cumprimento desta missão pelas FS, pois, se por um lado estes devem garantir a manutenção da paz e da ordem social, a segurança e o garante dos direitos, liberdades e garantias dos cidadãos, por outro lado, no decorrer da sua atividade, são também eles obrigados a restringir determinados direitos, liberdades e garantias, com o objetivo de garantir um determinado equilíbrio societário.

#### **4.4. A Guarda Nacional Republicana**

A GNR, em substituição da Guarda Republicana e de acordo com a publicação no Diário do Governo a 4 de maio de 1911, passou a ter âmbito de atuação nacional (Póvoa, 2013) e foi constituída como o “primeiro corpo nacional de polícia” (Póvoa, 2013, p. 41) no

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

### O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

país, com o objetivo de garantir a segurança e de colmatar as necessidades sentidas nas áreas rurais, essencialmente ao nível da proteção das propriedades e no controlo do tráfego. Assim, como destacava o decreto de organização da GNR, em 1911 foi criado um “corpo especial de tropas para velar pela segurança pública, manutenção da ordem e proteção das propriedades públicas e particulares em todo o país” (Póvoa, 2013, p. 42).

A GNR é uma FS militar, provida de autonomia administrativa, cuja missão assenta no assegurar da legalidade democrática, no garante da SI e dos direitos dos cidadãos e na colaboração da execução da política de DN (Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto; Lei n.º 63/2007, de 6 de novembro).

Branco (2010), descreve a GNR como um “corpo militar com polivalência de funções (militares e policiais)” (Branco, 2010, p.340), dependente de dois ministérios – Ministério da Defesa Nacional (MDN) e Ministério da Administração Interna (MAI), com organização militar, “regime de justiça e disciplina militares” (Branco, 2010, p. 340), e com reconhecimento da sua condição militar pelos seus membros. De acordo com o Decreto-Lei n.º 30/2017, de 22 de março, o militar da GNR, em exercício das suas funções, “é agente da força pública, autoridade e órgão de polícia” (Decreto-Lei n.º 30/2017, de 22 de março).

Como foi já referido, a GNR, enquanto FS, tem como missão, “assegurar a legalidade democrática, garantir a segurança interna e os direitos dos cidadãos” (Lei n.º 63/2007, de 6 de novembro) e “colaborar na execução da política de defesa nacional” (Lei n.º 63/2007, de 6 de novembro). A GNR compreende a estrutura de comando, as unidades e os estabelecimentos de ensino.

Em suma, as FS são responsáveis pela manutenção da ordem e da paz social e pela prevenção criminal, ocupando a linha da frente na repressão ao crime e na aplicação da lei.

Não raras as vezes, as polícias são objeto de escrutínio por parte da sociedade, que exige uma atuação imparcial e implacável. Contudo, para a atuação policial, é necessário um conhecimento demasiado abrangente de diversas matérias criminais e não criminais, obrigando os elementos policiais a um exercício mental exaustivo, de que é exemplo a obrigatoriedade dos princípios da legalidade, da proporcionalidade, do bom senso, entre outros.

Para dificultar a atuação policial, já por si só desafiante, acresce a instabilidade social, a crescente proliferação do crime e das tipologias criminais e risco que lhe está associado.

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

A GNR – foco do nosso trabalho - representa uma das FS portuguesas, sendo dotada de autonomia administrativa, com funções militares e policiais e tem como missão, o garante da legalidade democrática, da SI e dos direitos dos cidadãos.



## CAPÍTULO 5

### METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO

#### 5.1. O método

Muito embora o interesse em torno da alexitimia tenha vindo a aumentar, culminando em diversos estudos, grande parte das investigações já realizadas, assentam em populações clínicas. Sabemos, no entanto, que este conceito não se encerra na psicopatologia, podendo manifestar-se na população dita normalizada, estando ou não associada a outras doenças da *psique*.

Da mesma forma, reveste-se de importância, o estudo das estratégias de regulação emocional nos militares da GNR, uma vez que, como foi já abordado no presente estudo, esta população, no decorrer da sua atividade, é forçada a lidar com inúmeros estímulos que motivam emoções (Veiga, 2011) diversas.

Alguns estudos prévios acerca das estratégias de regulação emocional em polícias, apontam como limitações a ausência de integração de outros indicadores de saúde mental em polícias. Esta integração e de acordo com os autores, permitiria compreender como, de uma forma geral, as estratégias de regulação emocional, potenciam ou inibem outras psicopatologias relacionadas com a gestão emocional nas FS. Os autores salientam ainda a necessidade de mais estudos nesta área, com o objetivo de compreender se determinadas estratégias de regulação emocional, permitem prever a saúde mental, em populações clínicas e não clínicas (Berking, et al., 2010).

Considerando a população em estudo e a constante exposição a situações de risco (Veiga, 2011; Rodrigues, 2014) e potenciadoras de trauma, acreditamos que existe maior probabilidade de se desenvolverem determinadas desordens psicológicas, de que é exemplo a alexitimia secundária (Carneiro & Yoshida, 2009).

Já as estratégias de regulação emocional - essenciais para a sobrevivência e adaptação ao meio, estão intimamente relacionadas com a gestão emocional inerente a estes episódios (Berking, et al., 2010).

Neste sentido, e com o objetivo de colmatar algumas das necessidades referidas por pesquisas prévias, a presente investigação pretende estabelecer uma relação entre a atividade policial continuada, as estratégias de regulação emocional e a alexitimia. Desta forma, é objetivo dos autores, verificar se a atividade policial continuada, potencia níveis de alexitimia mais elevados e ainda, se as estratégias de regulação emocional utilizadas pelos

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

militares da GNR, servem de mediadoras nesta relação, *i.e.*, se a presença de alexitimia está ou não relacionada com estratégias de regulação inadequadas, ou se pelo contrário, a ausência de características e traços alexitimicos, se deve ao emprego de estratégias de regulação emocional eficazes.

Pretende-se ainda analisar se a presença e nível de alexitimia, está relacionado com o posto ou com determinadas áreas, que pela inerência das suas funções, obrigam a exposições mais prolongadas a cenários criminais potenciadores de *stress* e de trauma (*e.g.* funções de cariz operacional).

Assim, e de uma forma resumida, é objetivo da presente investigação:

1. Perceber se existe uma relação de causa-efeito entre a atividade policial continuada e a alexitimia, em militares da GNR;
2. Verificar se existe relação entre as diversas estratégias de regulação de emoções (supressão emocional e reavaliação cognitiva) e a maior ou menor incidência de alexitimia.

Neste sentido, foram definidas algumas hipóteses que pretendemos testar:

- H1. A atividade policial continuada desencadeia alexitimia;
- H2. A presença de alexitimia difere de acordo com a função desempenhada pelos militares da GNR;
- H3. Estratégias de regulação emocional adequadas, atenuam os níveis de alexitimia.

Tratando-se de um estudo exploratório e correlacional, de forma a atingir os objetivos propostos, foi inicialmente efetuada uma análise da literatura, no sentido de aglutinar os estudos já efetuados no âmbito da alexitimia, das emoções nas FS e das estratégias de regulação emocional que melhor explicam o sucesso ou o controlo emocional em profissões de risco.

Foi ainda remetido ao Comandante Geral da GNR e ao Diretor Nacional da PSP, um pedido de autorização para a realização de estudo académico nas respetivas FS (APÊNDICES A e B). Após estabelecidos diversos contactos e enviados os documentos solicitados (APÊNDICES C), a GNR aceitou a participação no estudo e concedeu a devida autorização para aplicação dos questionários a áreas específicas da GNR (APÊNDICE D). Foram ainda atribuídas Entidades Primeiramente Responsáveis (EPR), para a coordenação

da sua aplicação e foi ainda nomeado um supervisor da GNR, para acompanhamento do estudo.

Posteriormente, para que seja possível obter resultados esclarecedores quanto à presença e grau de alexitimia, no decorrer da carreira profissional, os questionários aplicados, foram estratificados de acordo com os seguintes grupos:

1º Grupo: Fase inicial de carreira – Alunos da GNR, a frequentar o 1º Ano do Curso de Formação. Este grupo servirá como grupo de controlo, considerando que estes elementos ainda não possuem experiência profissional;

2º Grupo: Militares da GNR até 10 anos de tempo de serviço (inclusive);

3º Grupo: Militares da GNR com mais de 11 anos de tempo de serviço.

Para efeitos de estudo e na impossibilidade de se realizar um estudo *follow-up* ou longitudinal, optou-se pela triangulação metodológica, *i.e.*, pela combinação de diferentes métodos e técnicas de recolha e exploração de informação – consulta de diversas fontes de informação e cruzamento de diferentes perspetivas teóricas (Silva & Pinto, 2014).

Para a presente investigação, foi selecionado o método quantitativo, por possibilitar a recolha de dados em larga escala, permitindo uma análise mais extensiva da população em análise. Este método permite testar teorias através da correlação das diversas variáveis em estudo, medir fatores de incidência e descrever os resultados por meio do recurso ao tratamento estatístico (Silva & Pinto, 2014).

Desta forma, procurámos responder à questão de partida e respetivas questões derivadas, através da correlação de diversas ferramentas relacionadas com a psicologia e saúde mental que, quando conjugadas, permitem inferir sobre a presença e nível de alexitimia, e acerca das competências e estratégias de regulação emocional, nos militares da GNR (Machado, 2008).

Obtidas as respostas aos questionários, foi efetuada uma análise estatística, através do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) v. 19, com o objetivo de concluir sobre a existência e nível de alexitimia na GNR, assim como aferir sobre a clareza e a consciência das emoções destes elementos.

Finalmente, e para atingir o objetivo proposto, foram relacionados os resultados obtidos com a categoria, função ou atividade desenvolvida, *i.e.*, foi analisada a relação entre a presença de alexitimia com o categoria e com a função desempenhada, na expectativa de perceber se é possível estabelecer uma relação entre as áreas mais operacionais da GNR, ou

se pelo contrário, não existem diferenças significativas entre funções desempenhadas em secretaria e em equipas de intervenção.

Desta análise, foi possível concluir acerca da relação entre a atividade policial continuada, a alexitimia e as estratégias de regulação emocional.

## **5.2. A amostra**

O presente estudo foi efetuado com militares da GNR, de diversos postos e funções e abrangendo os Comandos Territoriais de Setúbal, Évora e Santarém, a Escola da Guarda, a Academia Militar (AM) e a Unidade de Intervenção (UI) da GNR.

A investigação contemplou militares de várias idades, categorias e funções, com o objetivo de estabelecer uma relação entre o tempo de serviço ou função com a presença e nível de alexitimia e as estratégias de regulação emocional preferencialmente empregues.

Neste sentido, foi autorizada a participação de militares alunos, a frequentar o Cursos de Formação de Guardas, o Curso de Promoção a Cabo (CPCb), o Curso de Promoção a Sargento-Ajudante (CPSA) e o Curso de Formação de Oficiais (CFO), do 1º ao 5º ano.

De forma a obter dados relativos ao desempenho de funções, foram ainda aplicados questionários aos militares da GNR colocados nos Comandos Territoriais de Setúbal, Évora e Santarém, assim como aos militares colocados na UI, que contempla os militares do Grupo de Intervenção e Operações Especiais (GIOE), do Centro de Inativação de Explosivos e Segurança em Subsolo (CIESS), da ordem publica, do Grupo de Intervenção Cinotécnico (GIC), da proteção e socorro e ainda do Centro de Treino e Aprontamento de Forças para Missões Internacionais (CTAFMI).

A seleção da amostra, visa a análise da alexitimia e das estratégias de regulação emocional nos militares da GNR recém-formados ou em formação, assim como a avaliação dos mesmos conceitos em elementos com mais tempo de serviço e a desempenhar diversas funções. Esta análise permite compreender se, mais tempo de serviço ou na função, desencadeia alexitimia ou se, potencia níveis mais elevados do mesmo construto, motivado, pela maior exposição a eventos traumáticos, ou, se pelo contrário, não existe qualquer relação entre o Tempo de Serviço (TS) e a alexitimia.

Da mesma forma, é objetivo da presente investigação, averiguar a possível relação entre áreas mais operacionais com a alexitimia, considerando que, elementos cuja função esteja mais relacionada com o combate ao crime, como é o caso das equipas que intervêm em Incidentes Tático Policiais (ITP), são mais frequentemente expostos a episódios de violência.

Finalmente, é objetivo do estudo, relacionar as estratégias de regulação emocional utilizadas por estes elementos, com a presença e nível de alexitimia, *i.e.*, verificar, se os militares da GNR tendem a aplicar mais a reavaliação cognitiva ou a supressão emocional, como estratégia de regulação emocional e qual a relação dessa estratégia com o nível de alexitimia apresentado.

### 5.3. Os instrumentos

Assim, e uma vez que “toda a acção de pesquisa se traduz no acto de perguntar” (Silva & Pinto, 2014), o método de investigação escolhido assentou fundamentalmente no cruzamento entre os resultados obtidos pela aplicação do *Toronto Alexithymia Scale – 20 itens (TAS-20)*, de Taylor e cols (1985), validado para a população portuguesa, que avalia a presença de alexitimia (Zackheim, 2007; Taylor *et. al.*, 2000, 2008, citado por Chincalece, 2009), com o *Emotion regulation Questionnaire (ERQ)*, de Gross e John, (2003), validado para a população portuguesa por Vaz (2009) (Vaz, 2009; Branco, 2016). Estes questionários foram aplicados presencialmente e em versão *online*, aos militares da GNR (APÊNDICE E).

#### 5.3.1. Avaliação da alexitimia: *Toronto Alexithymia Scale – 20 (TAS-20)*

O TAS-20 (Zackheim, 2007), versão portuguesa (Prazeres, et al., 2004), é uma escala de auto-avaliação, composta por 20 itens, que visa aferir a presença de alexitimia e o grau na qual esta se manifesta. Para resposta a este instrumento, foi utilizada uma escala de *Likert* de cinco possibilidades de resposta que vai desde o discordo totalmente, representado pelo valor de 1, ao concordo totalmente, representado pelo valor 5, em que o participante deve assinalar o seu grau de concordância. Importa referir que o TAS-20 possui cinco itens (4; 5; 10; 18 e 19) de cotação inversa, *i.e.*, ao discordo totalmente é atribuído o valor 5 e ao concordo totalmente, atribui-se o valor de 1 (Yoshida, 2000).

A presente escala derivou do TAS-26, originalmente construída por Taylor e cols, em 1985 e está atualmente validada para aplicação em populações clínicas e não clínicas. Este instrumento, relativamente à sua primeira versão, resulta de uma investigação intensiva na área da alexitimia e apresenta qualidades psicométricas aperfeiçoadas, relativamente ao TAS-26, com elevada precisão (0.79) e consistência interna (aferida através do *Alpha de Cronbach*), sendo comprovado por vários estudos nacionais e internacionais, e em diversas populações e culturas. O TAS-20 é um instrumento válido, cuja estrutura fatorial demonstra uma correspondência significativa entre os itens analisados e os fatores a que se refere, respetivamente. Relativamente à população portuguesa, o TAS-20 mantém a sua estrutura

fatorial de três fatores, sendo que o fator 1 diz respeito à “dificuldade em identificar sentimentos e em distingui-los das sensações corporais da activação emocional” (Chincalece, 2009, pp. 30-31) e está vertido nos itens 1, 3, 6, 7, 9, 13 e 14. O fator 2 refere-se à dificuldade em relatar sentimentos e emoções aos outros sujeitos e está refletido nos itens 2, 4, 11, 12 e 17. Finalmente, o fator 3 está relacionado com o “estilo de pensamento orientado para o exterior” (Chincalece, 2009, pp. 30-31) e é avaliado através dos itens 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 e 20.

A soma de todos os itens representa o resultado do instrumento, sendo que o TAS-20, possui um ponto de corte para a alexitimia elevada, superior a 60 pontos e um ponto de corte para sujeitos sem características alexitimicas (Fernandes & Tomé, 2001), inferior a 50 pontos. Assim, valores iguais ou superiores a 51, remetem para a presença de alexitimia e valores iguais ou superiores a 61 pontos, são indicadores de elevada alexitimia (Yoshida, 2000; Prazeres, et al., 2004).

### **5.3.2. Avaliação das estratégias de regulação emocional: Questionário de Regulação Emocional (QRE)**

O Questionário de Regulação Emocional (QRE), originalmente denominado de *Emotion-Regulation Skills Questionnaire* (ERSQ), desenvolvido por Gross e John (2003) e validado para a população portuguesa por Vaz (2009), é um questionário de auto-relato, constituído por 10 itens, descritos de 1 a 7 numa Escala de *Likert* (Marôco, 2011), sendo que 1 corresponde a discordo totalmente e 7 a concordo totalmente. O instrumento QRE avalia e analisa a utilização de duas estratégias de regulação emocional – a reavaliação cognitiva, explicada pelos itens 1, 3, 7, 8 e 10 e a supressão emocional, vertida nos itens 2, 4, 5, 6 e 9 (Vaz, 2009).

A presente escala possui uma consistência interna de 0.76 para a primeira dimensão (reavaliação cognitiva) e de 0.65 para a segunda dimensão (supressão emocional), com uma fidelidade de teste-reteste de 0.69 nas duas escalas (Vaz, 2009).

De acordo com Vaz (2009), o QRE apresenta uma consistência interna aceitável para avaliar as estratégias de regulação emocional (RC e SE) em adultos portugueses. Da validação do instrumento para a população portuguesa, Vaz (2009) concluiu ainda que os relatos de resposta emocional dos participantes, refletem diretamente a resposta emocional que foi ativada no momento da situação que a despoletou, não sendo “influenciada pelo processo de avaliação” (Vaz, 2009, p. 101) assim como indica que os resultados obtidos no

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

QRE, não sofrem influência da estratégia de regulação emocional a ser aplicada no momento do auto-relato.

Seguidamente (Figura 2) é apresentado um modelo teórico conceptual que sintetiza a metodologia a aplicar.

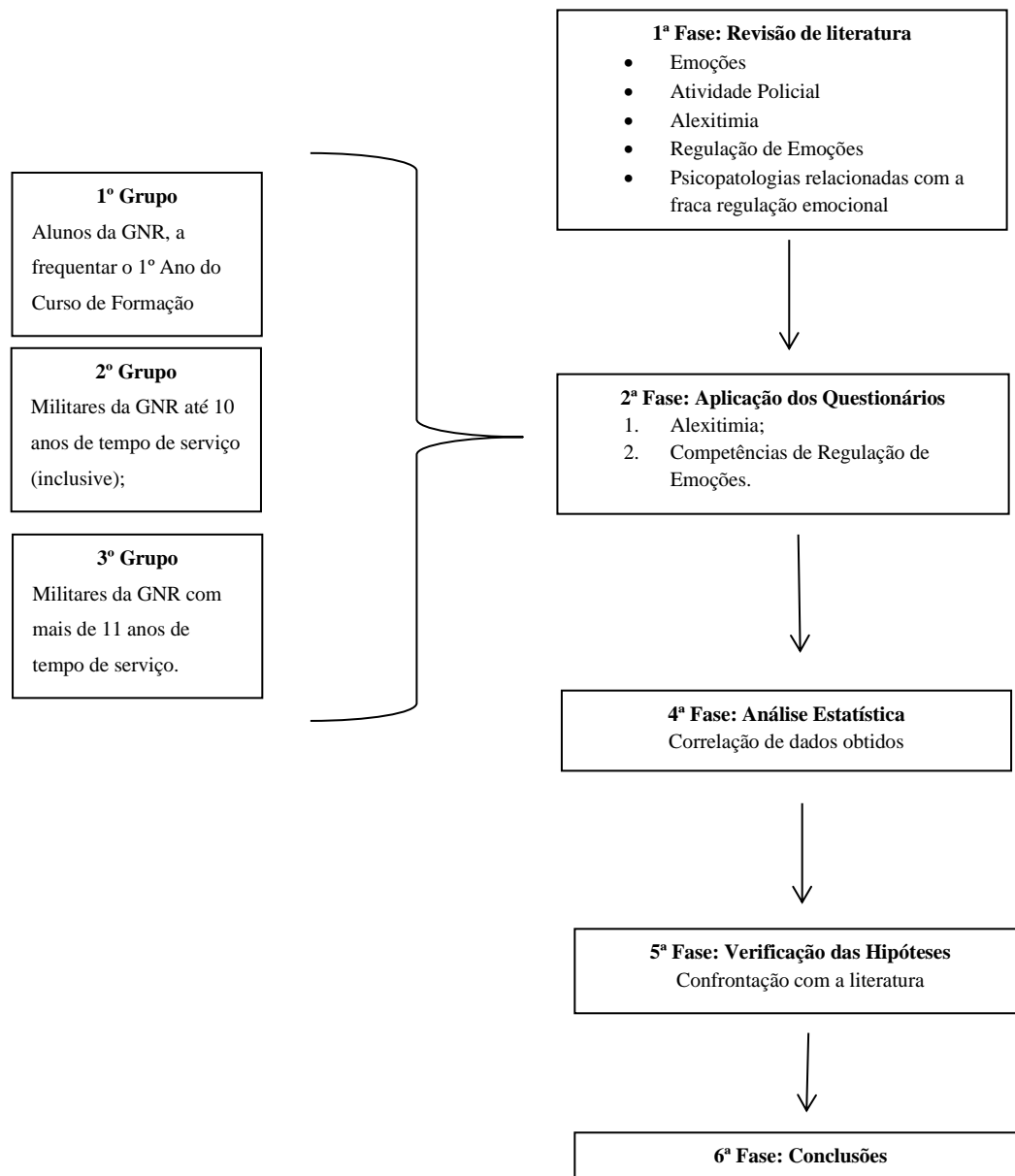


Figura 2. Modelo Metodológico Aplicado

## CAPÍTULO 6

### RESULTADOS

O presente capítulo, explana os resultados obtidos, por meio de análise estatística processada com a utilização do *software International Business Machines (IBM) SPSS*. As análises estatísticas empregues incluem a descrição das variáveis sociodemográficas, análises fatoriais (ANOVA) e correlações, efetuadas através do coeficiente de *Pearson*, assim como, regressões lineares que melhor permitam explicar ou prever a alexitimia.

#### 6.1. Caracterização da amostra

Para melhor compreensão da amostra em estudo, foi efetuada uma análise descritiva. A amostra é constituída por 186 militares da GNR, dos quais, 168 são do sexo masculino (90.3%) e 18 do sexo feminino (9.7%), com idades compreendidas entre os 18 e os 47 anos (Tabela 1).

Tabela 1. Análise Descritiva do Género e Idade

	Género		Idade	
	N	Percentagem (%)	Mínimo	Máximo
Masculino	168	90,3		
Feminino	18	9,7	18	47
Total	186	100,0		

Em relação à colocação por categoria (Tabela 2), dos 129 oficiais em estudo, 11 estão colocados em Comandos Territoriais, 2, na UI e os restantes oficiais correspondem a alunos na fase de formação. Relativamente à categoria de sargentos, 22 dos inquiridos pertencem a Comandos Territoriais e 2 à UI. Quanto à categoria de Guarda, 26 dos participantes estão colocados em Comandos Territoriais e 7 na UI.



**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

**Tabela 2. Análise Descritiva da Colocação por Categoria**

		<b>Comando Territorial</b>	<b>Unidade de Intervenção</b>
<b>Categoria</b>	Oficial	11	2
	Sargento	22	2
	Guarda	26	7

Relativamente ao estado civil (Tabela 3), podemos observar que, na sua maioria, os participantes são solteiros (67.2%).

**Tabela 3. Análise Descritiva do Estado Civil**

	<b>N</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Casado	46	24,7
Solteiro	125	67,2
União de Facto	14	7,5
Divorciado	1	,5
Total	186	100,0

Quanto ao tempo de serviço (Tabela 4), a amostra estava entre 1 ano de serviço e os 24 anos, com uma média de 8.49.

**Tabela 4. Análise Descritiva do Tempo de Serviço**

	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>
Tempo de Serviço	186	1	24	8,49

Em relação à colocação (Tabela 5), 116 participantes (62.4%) encontravam-se a frequentar curso de formação ou de promoção, 59 militares, pertenciam aos Comandos Territoriais de Santarém, Évora ou Setúbal (31.7%) e 11 militares, estão colocados na UI (5.9%).

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

**Tabela 5. Análise Descritiva da Colocação**

	Frequência	Porcentagem (%)
A frequentar curso de formação	116	62,4
Comando Territorial	59	31,7
Unidade de Intervenção	11	5,9
Total	186	100,0

Os participantes foram ainda distribuídos, de acordo com a função desempenhada (Tabela 6). Assim, 116 dos inquiridos, por se encontrarem a frequentar um curso de formação ou de promoção, integram funções de aluno ou instruendo (62.4%). 62 dos militares inquiridos desempenham atualmente funções consideradas operacionais, *i.e.*, aquelas que implicam o emprego de técnicas policiais ou de conhecimentos policiais, no exercício da sua profissão (Decreto-Lei n.º 243/2015, de 19 de outubro), de que são exemplo as funções de comandante de companhia, destacamento, posto, pelotão ou secção, as funções de chefes de equipa, patrulheiro, investigador, negociador, cinotécnico, intervenção, entre outras. Finalmente, 6 dos militares inquiridos, desempenham funções administrativas, *i.e.*, aquelas relacionadas com o secretariado, arquivo, assistência à doença dos militares, ou similares.

**Tabela 6. Análise Descritiva da Função Desempenhada**

	Frequência	Porcentagem (%)
Aluno/Instruendo	116	63
Operacional	64	34
Administrativa	6	3
Total	186	100,0

Finalmente, para que seja possível obter resultados esclarecedores quanto à presença e grau de alexitimia, no decorrer da carreira profissional, a amostra foi agrupada em três grupos distintos (Tabela 7). Assim, dos 186 participantes, 23 foram contabilizados no grupo

A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL  
O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

de controlo (12.4%), constituído por alunos da GNR, a frequentar o 1º Ano do Curso de Formação. No segundo grupo, foram recolhidos dados de 101 militares (54.3%) com 10 ou menos anos de tempo de serviço e no terceiro grupo, referente a militares com mais de 11 anos de serviço, foram agrupados 62 inquiridos (33.3%).

A variável **Grupo** será utilizada no decorrer da análise estatística, para se aferir acerca da potencial relação entre a atividade policial continuada (TS), a presença de alexitimia (TAS-20) e as estratégias de regulação emocional (QRE).

**Tabela 7. Distribuição da Amostra por Grupos**

	Frequência	Percentagem (%)
A frequentar o 1º Ano do Curso de Formação (Grupo de Controlo)	23	12,4
Militares da GNR com até 10 anos de serviço	101	54,3
Militares da GNR com mais de 11 anos de serviço.	62	33,3
Total	186	100,0

## **6.2. Análise dos resultados**

Após a introdução das variáveis e respetivas respostas, foi necessária a recodificação de itens inversos, nomeadamente na escala TAS-20, onde os itens 4, 5, 10, 18 e 19, codificam inversamente. Posteriormente, foi efetuada a codificação da variável **Alexitimia Total**, que resulta do somatório dos pontos obtidos nos diversos itens da escala correspondente. Foram ainda criadas as variáveis **Presença de Alexitimia** e **Alexitimia Elevada**. Estas variáveis refletem os participantes que tenham obtido 51 ou mais pontos no questionário TAS-20 ou 61 ou mais pontos no mesmo questionário.

Também no QRE, foi necessário efetuar a codificação de duas variáveis, nomeadamente da **Supressão Emocional** (itens 2, 4, 5, 6 e 9) e da **Reavaliação Cognitiva** (itens 1, 3, 7, 8 e 10). Estas subescalas resultam do somatório dos pontos obtidos pelos itens correspondentes.

A apresentação dos resultados, terá início pela validação do questionário através da aplicação dos testes *Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)* ( $> 0.5$ ) e *Bartlett's* ( $< 0.5$ ). Como é possível

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

observar (Tabela 8), a amostra é adequada (Marôco, 2011) e existe correlação entre as variáveis, uma vez que o teste de adequabilidade da amostra KMO, remete para resultados elevados e uma boa recomendação para a análise fatorial (KMO .829 > 0.8). O teste de esfericidade de *Bartlett*, indica um *chi-square* de 2167.409, com 91 graus de liberdade e um nível de significância (sig. = .000) inferior a 0.05, pelo que se rejeita a hipótese nula, *i.e.*, existe correlação entre as variáveis (Marôco, 2011).

**Tabela 8. Testes KMO e Bartlett**

Teste de Adequabilidade de <i>Kaiser-Meyer-Olkin Measure</i>		<b>,829</b>
Teste da Esfericidade de <i>Bartlett</i>	Approx. Chi-Square df	2167,409 91
Sig.		<b>,000</b>

Confirmados os pressupostos psicométricos, admitimos a possibilidade de se efetuar uma análise fatorial de componentes principais. A análise fatorial, é particularmente relevante no presente estudo, por ser considerado um dos mais importantes procedimentos psicométricos para a apreciação de instrumentos psicológicos (Marôco, 2011). Sabe-se que a análise fatorial é muito útil, essencialmente quando aplicada a ferramentas compostas por diversos itens, que medem construtos como a personalidade, o comportamento ou as atitudes. A análise fatorial, tem essencialmente, duas grandes utilidades: “reduzir a complexidade” (Laros, 2012, p. 164) associada a uma quantidade elevada de variáveis e verificar se todos os itens de determinado instrumento, medem efetivamente o ambicionado, ou, se pelo contrário, existem diferentes fatores dentro da escala, que medem diferentes construtos, devendo ser analisados separadamente (Laros, 2012).

A análise fatorial de componentes principais (Tabela 9) foi efetuada com o objetivo de verificar se os resultados obtidos, se adequam ao modelo teórico em estudo. Os resultados obtidos indicam que, dos 14 itens relacionados com o modelo teórico, foram extraídos quatro fatores, passíveis de ser agrupados e que explicam 74.38% da variância (Marôco, 2011).

A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL  
O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

Tabela 9. Análise Fatorial de Componentes Principais

Componentes	% de Variância	Total	% Acumulada
1	39,156	5,482	39,156
2	19,387	2,714	58,543
3	8,473	1,186	67,016
4	7,365	1,031	<b>74,380</b>
5	6,994		
6	5,276		
7	4,073		
8	2,650		
9	2,129		
10	1,492		
11	1,295		
12	,933		
13	,672		
14	,105		

Método de Extração: Análise de Componentes Principais

Desta análise, resultaram quatro componentes ou fatores explicativos dos construtos estudados (Tabela 10). Efetuou-se assim uma rotação ortogonal *varimax*, decorrente de cinco interações. A partir da análise da matriz rodada, foi possível correlacionar os itens com os diferentes fatores, pela observação da carga fatorial de cada item, tendo como ponto de partida, o valor mínimo de 0.5 (Marôco, 2011).

Desta forma, o Fator 1, inclui as variáveis relacionadas com a faixa etária e fase da carreira profissional dos participantes (grupo, idade, categoria, tempo de serviço, função desempenhada e colocação atual), tendo sido denominado de **Carreira**, o Fator 2, engloba as variáveis relativas à Alexitimia (Alexitimia Total, Presença de Alexitimia e Alexitimia Elevada), denominado por **Alexitimia**, o Fator 3, refere-se aos itens relacionados com as estratégias de regulação emocional (reavaliação cognitiva e supressão emocional), tendo sido categorizado como **Estratégias de Regulação Emocional** e o Fator 4, está relacionado com os dados sociodemográficos dos inquiridos e satura apenas dois itens (estado civil e habilitações literárias). Os itens género e data de incorporação, não obtiveram valores mínimos para integrar um fator, pelo que devem ser considerados como variáveis isoladas.

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

**Tabela 10. Matriz Rodada das Componentes Principais da Alexitimia e da Regulação de Emoções**

	<b>Fatores</b>			
	1	2	3	4
Grupo	<b>,898</b>	,032	-,031	,024
Género	-,096	-,039	,238	-,306
Idade	<b>,976</b>	,036	-,033	,035
Estado Civil	-,449	,017	-,046	<b>,560</b>
Habilitações Literárias	,300	-,050	,074	<b>,788</b>
Categoria	<b>,855</b>	,079	-,033	,010
Data de Incorporação	-,951	-,058	,072	-,015
Tempo de Serviço	<b>,978</b>	,039	-,039	,002
Colocação Atual	<b>,898</b>	-,012	,034	,213
Função Desempenhada	<b>,926</b>	-,005	,017	,096
Reavaliação Cognitiva	-,019	,135	<b>,891</b>	,003
Supressão Emocional	-,003	,323	<b>,787</b>	-,078
Alexitimia Total	,053	<b>,924</b>	,120	-,001
Alexitimia Elevada	,014	<b>,701</b>	,275	-,076
Presença de Alexitimia	,055	<b>,904</b>	,039	,085

Validado o questionário, foi necessário determinar a consistência interna das escalas em estudo e das componentes obtidas através da análise de componentes principais. A consistência interna dos itens que constituem as escalas e subescalas indica a fidelidade dos resultados, uma vez que o *Alpha de Cronbach* analisa a variabilidade das respostas dos participantes (Pestana & Gageiro, 2014; Pereira, 1999; Pereira, 2008).

Assim, a análise fatorial para os itens do Fator 1 (Carreira), indica que este fator apresenta um *Alpha Cronbach* de .722, o que nos remete para um bom índice de consistência interna (Pestana & Gageiro, 2014, p. 531), o que representa um nível aceitável de fiabilidade, *i.e.*, os resultados são consistentes e não estão relacionados com erros (Pestana & Gageiro, 2014; Pereira, 1999; Pereira, 2008).

Posteriormente, foram analisados os restantes Fatores. O Fator 2 (Alexitimia), ostentou um *Alpha Cronbach* de .134. Já o Fator 3 (Estratégias de Regulação Emocional), apresentou um com um *Alpha Cronbach* de .729 e finalmente, o Fator 4 (Dados Sociodemográficos), demonstrou um com um *Alpha Cronbach* de .039. Considerando que os *Alpha de Cronbach* apresentados pelos Fatores 2 e 4, são inferiores a 0.7, os itens que os

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

compõem, devem ser analisados isoladamente (Pestana & Gageiro, 2014). Já itens correspondentes aos Fatores 1 e 3 podem ser agrupados, pelo que foram criadas duas novas variáveis **Carreira** e **Estratégias de Regulação Emocional** (Pereira, 1999; Pereira, 2008).

Seguidamente, no sentido de se atingirem os objetivos de investigação propostos, serão apresentados os testes às hipóteses enunciadas e as respostas às questões de investigação.

### H1: A atividade policial continuada desencadeia alexitimia

Relativamente aos resultados obtidos pelo preenchimento do questionário da alexitimia (TAS-20), foi possível verificar que a pontuação mínima obtida, foi de 25 pontos e a máxima de 76 (Tabela 11), sendo que o ponto de corte para a presença de alexitimia, fica entre os 51 pontos e os 61 pontos, *i.e.*, valores inferiores a 51 pontos, remetem para sujeitos sem características alexitimicas e valores iguais ou superiores a 61 pontos, indicam alexitimia elevada.

**Tabela 11. Nível de Alexitimia**

	N	Mínimo	Máximo	Média
Nível de Alexitimia	186	<b>25 Pontos</b>	<b>76 Pontos</b>	44,3602

Assim, num total de 186 participantes, 51 (27.4%) apresentam alexitimia, *i.e.*, valores iguais ou superiores a 51 pontos (Prazeres, et al., 2004). Dos 51 casos positivos, 14 (7.5%) dos militares da GNR inquiridos, apresentam níveis elevados de alexitimia (Tabela 12) (Chincalece, 2009).

**Tabela 12. Alexitimia**

	N	Percentagem (%)
Ausência de Alexitimia	135	72,6
Alexitimia	<b>51</b>	27,4
Alexitimia Elevada ( $\geq 61$ )	<b>14</b>	7,5

Foi ainda analisada a prevalência de alexitimia nos três grupos constituídos pela amostra (Tabela 13). Para o efeito, foram efetuados o cruzamento dos dados entre a variável **Grupo** e a variável **Alexitimia Total**. Desta análise, foi possível compreender que a maioria

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

dos alexitímicos se encontra no Grupo 3, correspondente aos militares com mais de 11 anos de serviço (30.6%).

**Tabela 13. Alexitimia por Grupo**

		<b>Alexitimia</b>
<b>Grupo</b>	A frequentar o 1º Ano do Curso de Formação (Grupo de Controlo)	<b>4/23</b> 17,4%
	Elementos das FS até 10 anos de serviço	<b>28/101</b> 27,7%
	Elementos das FS com mais de 11 anos de serviço.	<b>19/62</b> 30,6%
	<b>Total</b>	<b>51</b>

Posteriormente, foi efetuada uma análise de variância (ANOVA) *one-way*, considerando que este é o método estatístico que melhor permite comparar médias de duas ou mais populações (Marôco, 2011). Esta ANOVA teve como objetivo, analisar o comportamento da **Alexitimia Total**, em função da variável **Grupo**, a fim de verificar se existem diferenças significativas entre os três grupos (TS), ao nível da alexitimia.

Desta análise de variância, foi possível concluir, com uma probabilidade de erro tipo I, de 5% (Marôco, 2011), que as médias são significativamente diferentes (Tabela 14), *i.e.*, a média da alexitimia tende a aumentar de acordo com o TS, o que se pode verificar ao comparar a média da alexitimia nos elementos a frequentar o 1º ano do curso de formação (42.65), com os militares da GNR com mais de 11 anos de serviço (45.08). Desta análise de médias, concluímos que a alexitimia aumenta, à medida que aumenta o TS. Contudo e para obter resultados mais esclarecedores, importa analisar o resultado da análise de variância efetuada às médias de alexitimia por grupo.



**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

**Tabela 14. Média de Alexitimia por Tempo de Serviço**

	N	Média	Mínimo	Máximo
A frequentar o 1º Ano do Curso de Formação (Grupo de Controlo)	23	<b>42,65</b>	31,00	67,00
Elementos das FS até 10 anos de serviço	101	<b>44,30</b>	25,00	70,00
Elementos das FS com mais de 11 anos de serviço.	62	<b>45,08</b>	28,00	76,00

Uma vez que o teste de *Levene* (Tabela 15), um dos testes mais eficazes e robustos para a avaliação da homogeneidade de variância (Marôco, 2011, p. 188), afirma a existência de homogeneidade dos dados ( $p = .336 > \alpha = .05$ ), *i.e.*, as variâncias populacionais são iguais (Marôco, 2011), pelo que nos é possível analisar a tabela da ANOVA (Tabela 16).

**Tabela 15. Teste de Homogeneidade da Variância**

Levene	df1	df2	Sig.
1,096	2	183	<b>,336</b>

A análise de variância efetuada indica que não existem diferenças significativas ( $p = .641 > \alpha = .05$ ) entre os três grupos (Tabela 16). Significa que, muito embora as médias de alexitimia sejam diferentes entre os três grupos, essas diferenças não são significativas, pelo que aceitamos a hipótese nula (Marôco, 2011). Podemos desta forma concluir que a presença de alexitimia não é influenciada pelo TS.

**Tabela 16. Análise da Variância entre a Alexitimia e o Tempo de Serviço**

	Soma dos Quadrados	Quadrados Médios	F	Sig.
Entre os Grupos	99,566	49,783	,446	<b>,641</b>
Dentro dos Grupos	20427,299	111,625		
Total	20526,866			

Foi ainda testada a correlação entre as mesmas variáveis, da qual resultou uma correlação ( $r = .067$ ), não significativa ( $\text{sig.} = .365$ ) entre as duas variáveis (Tabela 17). Com base nos resultados obtidos, é possível confirmar que os níveis de alexitimia, obtidos pelos

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

militares da GNR no TAS-20, não estão correlacionados com o TS, pelo que não existe relação entre o TS e a alexitimia, *i.e.*, a atividade policial continuada, não desencadeia alexitimia.

**Tabela 17. Matriz de Correlação entre a Alexitimia e o Tempo de Serviço**

		Alexitimia	Grupo/Fase da Carreira
<b>Alexitimia</b>	<i>Pearson Correlation</i>	1	<b>,067</b>
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		<b>,365</b>
	N	186	186
<b>Grupo/Fase da Carreira</b>	<i>Pearson Correlation</i>	<b>,067</b>	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<b>,365</b>	
	N	186	186

\*Significativo a  $p < .05$

\*\*Significativo a  $p < .01$

H2: A presença de alexitimia difere de acordo com a função desempenhada pelos militares da GNR

Com o objetivo de perceber se a presença de alexitimia, se altera de acordo com a função desempenhada, foi efetuada uma ANOVA *one-way*.

Uma vez que o teste *Levene* indicou a homogeneidade de variância ( $p = .756 > \alpha = .05$ ) dos dados (Tabela 18), é possível analisar as diferenças de média e a tabela da ANOVA (Marôco, 2011).

**Tabela 18. Teste de Homogeneidade da Variância**

Levene	df1	df2	Sig.
,280	2	183	<b>,756</b>

Desta análise, foi possível verificar que, muito embora a média da presença de alexitimia (Tabela 19) seja superior nas funções mais operacionais (45.5), estas diferenças não são significativas ( $p = .557 > \alpha = .05$ ) para que possamos afirmar que a presença de alexitimia esteja relacionada com a função desempenhada (Tabela 20). Neste sentido, aceitamos a hipótese nula (Marôco, 2011), uma vez que não existem diferenças.

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

**Tabela 19. Média de Alexitimia por Função**

<b>Função</b>	<b>N</b>	<b>Média</b>
Aluno/Instruendo	116	43,82
Operacional	64	<b>45,51</b>
Administrativa	6	42,83
Total	186	44,36

**Tabela 20. Análise da Variância entre a Alexitimia e a Função**

	Soma dos		Quadrados		
	Quadrados	df	Médios	F	Sig.
Entre os Grupos	131,055	2	65,528	,588	<b>,557</b>
Dentro dos	20395,810	183	111,453		
Grupos					
Total	20526,866	185			

H3: Estratégias de regulação emocional adequadas, atenuam os níveis de alexitimia.

No sentido de se testar a H3 e de se verificar se as estratégias de regulação emocional utilizadas pelos militares da GNR, influenciam a presença de alexitimia, *i.e.*, se são moderadoras (atenuam ou aumentam), foram ainda efetuadas correlações entre as subescalas do QRE (Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional) e a alexitimia (Tabela 21). Para esta análise, foi selecionado o coeficiente de *Pearson*, considerando que as escalas são quantitativas e possuem uma distribuição normal (Pestana & Gageiro, 2014). Desta análise, foi possível demonstrar que existe uma correlação positiva e muito significativa (Pestana & Gageiro, 2014), entre o nível de alexitimia e as estratégias de regulação emocional ( $r = .337$ ,  $p < .01$ ), essencialmente, entre o nível de alexitimia e a estratégia de regulação emocional focada na supressão emocional ( $r = .385$ ,  $p < .01$ ), *i.e.*, a presença de alexitimia está relacionada com pontuações mais elevadas na subescala da supressão emocional (Tabela 22).

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

**Tabela 21. Matriz de Correlação entre a Alexitimia e as Estratégias de Regulação Emocional**

		<b>Estratégias de Regulação Emocional</b>	<b>Alexitimia Total</b>
<b>Estratégias de Regulação Emocional</b>	Correlação de <i>Pearson</i>	1	<b>,337**</b>
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	186	186
<b>Alexitimia Total</b>	Correlação de <i>Pearson</i>	<b>,337**</b>	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	186	186

\*Significativo a  $p < .05$

\*\*Significativo a  $p < .01$

**Tabela 22. Matriz de Correlação entre a Alexitimia e as Estratégias de Regulação Emocional (RC e SE)**

		<b>Alexitimia Total</b>	<b>Reavaliação Cognitiva</b>	<b>Supressão Emocional</b>
<b>Alexitimia Total</b>	<i>Pearson</i>	1	<b>,232**</b>	<b>,385**</b>
	<i>Correlation</i>			
	Sig. (2-tailed)		,001	,000
	N	186	186	186
<b>Reavaliação Cognitiva</b>	<i>Pearson</i>	<b>,232**</b>	1	<b>,586**</b>
	<i>Correlation</i>			
	Sig. (2-tailed)	,001		,000
	N	186	186	186
<b>Supressão Emocional</b>	<i>Pearson</i>	<b>,385**</b>	<b>,586**</b>	1
	<i>Correlation</i>			
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	186	186	186

\*Significativo a  $p < .05$

\*\*Significativo a  $p < .01$

Foi ainda efetuada uma ANOVA a dois fatores, entre as estratégias de regulação emocional e a alexitimia.

Desta análise de variância (Tabela 23), é possível concluir que existe “evidência estatística significativa” (Marôco, 2011, pp. 207 – 222) para concluir que as médias da presença de alexitimia, diferem de acordo com a estratégia de regulação emocional

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

empregue ( $p = .000 < \alpha = .05$ ). Da ANOVA efetuada (Tabela 23), verifica-se ainda que, existem diferenças significativas entre a média de alexitimia e a estratégia de regulação emocional focada na supressão emocional ( $p = .000 < \alpha = .05$ ), pelo que se pode afirmar que a supressão emocional, tem um efeito significativo na presença de alexitimia (Marôco, 2011).

Os resultados (Tabela 23) indicam ainda, que existem diferenças significativas entre as duas estratégias de regulação emocional ( $p = .009$ ), com evidência estatística de que a reavaliação cognitiva não é significativa na presença de alexitimia ( $p = .128$ ).

**Tabela 23. Análise da Variância entre a Alexitimia e as Estratégias de Regulação Emocional**

	Soma dos Quadrados Tipo III	df	Média dos Quadrados	F	Sig.
Modelo Corrigido	17180,032 <sup>a</sup>	129	133,179	2,228	,000
Interceção	162120,732	1	162120,732	2712,642	,000
Reavaliação Cognitiva	2232,934	26	85,882	1,437	,128
<b>Supressão Emocional</b>	<b>4220,230</b>	<b>23</b>	<b>183,488</b>	<b>3,070</b>	<b>,000</b>
Reavaliação Cognitiva	8619,964	79	109,113	1,826	,009
* Supressão Emocional					
Erro	3346,833	56	59,765		

a. R Quadrado = ,837 (R Quadrado Ajustado = ,461)

Finalmente e para melhor perceber quais as variáveis em estudo que mais contribuem para a alexitimia, foi efetuada uma regressão linear às variáveis **Alexitimia Total**, **Carreira**, **TS**, **Reavaliação Cognitiva** e **Supressão Emocional**. Analisados os pressupostos da regressão linear, nomeadamente a distribuição normal, a homogeneidade e a independência dos erros pela análise da estatística de *Durbin-Watson* ( $d = 2.25$ ) (Marôco, 2011), foi efetuada a regressão linear (Tabela 24).

# A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

## O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

**Tabela 24. Modelo de Regressão Linear entre a Alexitimia, o Tempo de Serviço e as Estratégias de Regulação Emocional**

	B	Std. Error	Beta		
(Constante)	28,389	2,912		9,750	,000
<b>Supressão Emocional</b>	<b>,866</b>	<b>,153</b>	<b>,385</b>	<b>5,658</b>	<b>,000</b>

a. Variável Dependente: Alexitimia Total

Desta análise, foi possível concluir que, o modelo explica 14.4% e que apenas a supressão emocional ( $\beta = .866$   $p > .05$ ) é um preditor significativo da presença de alexitimia nos militares da GNR, sendo, contudo, muito significativo (sig. = .000).

### 6.3. Discussão dos resultados

Da análise dos resultados, podemos admitir que, muito embora se verifique uma considerável presença de alexitimia nos militares da GNR inquiridos (27.4 % dos participantes – Tabela 12), não existe evidência estatística para afirmar que as diferenças entre as médias sejam significativas, pelo que não é possível estabelecer uma relação direta entre a prática da atividade policial e a alexitimia secundária (Tabela 16).

Importa contudo referir que, existem diferenças nas médias entre os grupos (Tabela 13), sendo que o grupo 3 - militares da GNR com mais de 11 anos de tempo de serviço - é o grupo onde existe maior prevalência de alexitimia (30.6%), em relação ao grupo 1 - Fase inicial de carreira – Alunos da GNR, a frequentar o 1º Ano do Curso de Formação – definido como grupo de controlo e que apresentou uma média de presença de alexitimia inferior (17.4%).

Relativamente à relação entre a alexitimia e a função desempenhada, ainda que fosse expectável que o contacto com áreas mais operacionais, motivasse a alexitimia, não foi possível estabelecer uma relação significativa ( $p = .557 > \alpha = .05$ ) entre a presença de alexitimia e a função (Tabela 20), ainda que a média da presença de alexitimia seja consideravelmente superior nas funções mais operacionais (45.51), em detrimento das funções mais administrativas (42.83) (Tabela 19).

Contudo, os resultados indicam que, as estratégias de regulação emocional em estudo – reavaliação cognitiva e supressão emocional - estão relacionadas com a presença de alexitimia, *i.e.*, a estratégia de regulação emocional preferencialmente selecionada pelos militares da GNR, contribui para a ausência de características alexitimicas ou para a presença de alexitimia (Tabela 21). Os resultados confirmam ainda que a presença de alexitimia tende

a aumentar, quando as pontuações na subescala da supressão emocional, são mais elevadas (Tabela 22 e Tabela 23). Estes resultados acabam por confirmar que a dificuldade de regulação emocional, é uma característica inerente à alexitimia, o que é justificado pela acentuada dificuldade ou incapacidade para compreender, descrever ou partilhar sentimentos e emoções (Pinto, 2016).

Estes resultados vêm corroborar os estudos de Pandey, Saxena & Dubey (2011), que já haviam estabelecido esta relação entre a alexitimia e as dificuldades de regulação emocional, salientando o fraco controlo dos impulsos e a negação de respostas emocionais (Pinto, 2016) como as principais características em comum. Da mesma forma, Violanti, Andrew, Burchfiel, Dorn, Hartley e Miller (2006), apontaram a alexitimia como uma das consequências de estratégias de regulação emocional inadequadas, o que, na nossa opinião, é confirmado no presente estudo, uma vez que as pontuações elevadas na subescala da supressão emocional, estão relacionadas com a presença de alexitimia.

É ainda curioso verificar que, pontuações elevadas na subescala da supressão emocional, podem, de acordo com a literatura, ser interpretadas como uma tendência dos elementos das FS, para acreditar que as emoções negativas, são sinónimos de fraqueza (Berking, et al., 2010), optando pela supressão da emoção, na tentativa de esconder, negar ou minimizar a emoção experienciada.

Assim, de acordo com os resultados obtidos, podemos admitir que, muito embora não exista uma relação direta de causa-efeito, entre a alexitimia e a atividade policial continuada ( $r = .067$ , sig. =  $.365$ ), subsiste uma forte relação entre a supressão emocional e a alexitimia ( $r = .385$ ,  $p < .01$ ), *i.e.*, a presença de alexitimia nos militares da GNR, está relacionada com a preferência pela supressão emocional, enquanto estratégia de regulação emocional.

Não é possível, contudo, estabelecer uma relação entre a supressão emocional e a alexitimia primária ou secundária, *i.e.*, não é possível, com base apenas nos resultados, compreender se a supressão emocional resulta em mais alexitimia, ou, se pelo contrário, a supressão emocional, é um resultado da presença de alexitimia. Neste sentido, acreditamos existir uma dicotomia associada a esta problemática, uma vez que, não só os alexitimicos tendem a utilizar com maior frequência a supressão emocional, como também, o emprego constante desta estratégia de regulação emocional pode, de acordo com Gross (1998), despoletar a alexitimia secundária.

De acordo com a análise efetuada, a maior frequência de utilização da supressão emocional, encontra relação com níveis mais elevados de alexitimia, pelo que é possível

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL  
O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

afirmar que as estratégias de regulação emocional utilizadas pelos elementos das FS, contribuem para aumentar ou atenuar o nível de alexitimia.

Importa ainda referir que, 90.3% da população em estudo, pertence ao género masculino. Neste sentido e de acordo com Pinto (2016), os homens tendem a apresentar mais dificuldade em descrever e expressar emoções, muito relacionado com questões de masculinidade, o que pode ter enviesado as respostas.



## CONCLUSÕES

As emoções consistem em manifestações subjetivas, associadas a eventuais alterações físicas, fisiológicas, comportamentais, cognitivas e experienciais, que representam a resposta a determinado estímulo externo ou interno e que permitem a adaptação ao meio (Gross, 1998; Greenberg, 2002; Vaz, 2009) e, por conseguinte, a sobrevivência das espécies (Gleitman, et al, 2007).

Dificuldades na compreensão, experiência e manifestação de emoções, comportam sérios problemas físicos, psicológicos e sociais, por limitarem ou impossibilitarem a comunicação das emoções (Gross, 1998) e, conseqüentemente, das vivências interiores.

A alexitimia, enquanto perturbação afetivo-cognitiva, que remete para a ausência de palavras para descrever emoções e sentimentos, afeta populações clínicas e não-clínicas e pode ser discriminada, tendo em conta as suas causas, pelo que pode ser designada de alexitimia primária ou secundária, consoante seja de origem orgânica ou genética ou antes de origem psicossocial (Carneiro & Yoshida, 2009).

As estratégias de regulação emocional - essenciais para a manutenção da saúde física e mental (Gross & John, 2003) - encontram uma estreita relação com a alexitimia, sendo que diversos estudos apontam para a deficiente regulação emocional, como um importante preditor da alexitimia (Pinto, 2016; Pandey, et al., 2011; Violanti, et al., 2006). A presente investigação, centrou-se unicamente nas estratégias de regulação emocional focadas na reavaliação cognitiva e na supressão emocional, (Gross, 1998; Rodrigues & Gondim, 2014), uma vez que o instrumento QRE assenta essencialmente na avaliação e estudo destas estratégias.

A estratégia de regulação emocional focada na reavaliação cognitiva, consiste na avaliação da situação, com base em experiências passadas e permite ativar uma resposta emocional, recorrendo à memória, *i.e.*, a resposta emocional é ativada, tendo como ponto de partida, as experiências, vivências e emoções anteriores. Já a supressão emocional visa inibir a expressão emocional, *i.e.*, visa evitar ou negar a expressão emocional, muito embora essa emoção seja sentida. Gross e John (2003) destacam a importância das estratégias de regulação emocional, referindo que, a sua correta utilização é vantajosa em situações de *stress* (Rodrigues & Gondim, 2014). Os autores salientam que a reavaliação cognitiva é uma estratégia mais benéfica do ponto de vista afetivo e social.

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

Já a supressão emocional é considerada uma estratégia de regulação emocional de impacto negativo (Kring & Sloan, 2010), uma vez que modifica ou impede a resposta comportamental, sem inibir a experiência emocional (Gross & John, 2003). Esta estratégia é utilizada essencialmente na experiência de situações stressantes ou negativas, sendo que as estratégias de regulação emocional são apontadas como mediadoras nos efeitos de diversos sintomas de foro psicopatológico.

Assim, considerando que a GNR, enquanto FS, constitui uma população que mais facilmente estará exposta a situações traumáticas (Veiga, 2011) e capazes de desencadear ansiedade, hostilidade e depressão (Rodrigues, 2014), é expectável que desenvolvam mecanismos e estratégias apropriados para encarar as emoções resultantes destas experiências (Kring & Sloan, 2010).

Berking, Meier e Wupperman (2010) conduziram um estudo focado nas estratégias de regulação emocional em polícias. Deste estudo, concluiu-se que os elementos policiais relacionam as emoções negativas com sentimentos de fraqueza, pelo que tendem a não aceitar ou tolerar estas emoções. Os autores afirmam que os elementos das FS desenvolvem estratégias de regulação emocional focadas na negação ou na supressão de emoções negativas com clara evidência de dificuldade na regulação das emoções. Ainda ao nível da regulação emocional na GNR, um estudo realizado em Portugal (2018), indica que os elementos desta força, demonstram valores inferiores de consciência emocional, relativamente à população que não pertence a uma FS (Correia, 2018).

Importa referir que, apesar de nas últimas décadas, o número de estudo centrados na alexitimia, nas estratégias de regulação emocional e nas FS tenham vindo a aumentar, consideramos que existem lacunas ao nível da avaliação da alexitimia em populações não clínicas, de que são exemplo, as FS. Da mesma forma, estudos prévios afirmam a necessidade de relacionar as estratégias de regulação emocional com outros indicadores de saúde mental (Berking, et al., 2010), com o objetivo de se verificar se as estratégias de regulação emocional permitem predizer doenças da *psique*.

Acreditamos ainda, face ao paradigma atual, ser urgente o estudo das emoções e do comportamento nas FS. Também Rodrigues e Gondim (2014) afirmam a pertinência da observação das estratégias de regulação emocional no contexto de trabalho, tendo em conta as constantes alterações societárias.

Neste sentido, a presente investigação, assumiu como principal objetivo, a verificação de possível relação entre a atividade policial continuada, a alexitimia secundária

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

e as estratégias de regulação emocional utilizadas pelos militares da GNR, no *continuum* da sua carreira.

Com vista ao cumprimento dos objetivos propostos, foram aplicados o TAS-20 que avalia a presença e nível de alexitimia e o QRE, que analisa as estratégias de regulação emocional utilizadas, a 186 militares da GNR, estratificados em três grupos: (1) Fase inicial de carreira – Alunos da GNR, a frequentar o 1º Ano do Curso de Formação; (2) Militares da GNR até 10 anos de tempo de serviço (inclusive) e (3) Militares da GNR com mais de 11 anos de tempo de serviço.

Resultante da aplicação destes instrumentos, os dados obtidos, foram alvo de testes estatísticos, o que permitiu responder às questões levantadas e ao teste das hipóteses.

Cessada a investigação e em resposta à questão: *Existe relação entre o tempo de serviço e a alexitimia?* concluímos que os resultados não permitem estabelecer uma relação de causa-efeito, entre a atividade policial continuada (tempo de serviço) e a alexitimia. *i.e.*, não é possível, com base na amostra, afirmar que a prática policial, desencadeia alexitimia, embora tenhamos concluído que existem diferenças na média entre os três grupos (Tabela 13), com médias superiores de alexitimia nos militares da GNR com mais de 11 anos de tempo de serviço (30.6%) e médias inferiores (17.4%) nos elementos ainda a frequentar o 1º ano do curso de formação (grupo de controlo).

Quanto à questão: *A função desempenhada pelos militares da GNR tem relação com a alexitimia?* ainda que fosse expectável que o desempenho de funções mais operacionais estivesse relacionado com níveis elevados de alexitimia e se tenha verificado que as médias de alexitimia são superiores nas funções mais operacionais, as diferenças não são significativas para que se possa afirmar que a função desempenhada pelos militares da GNR, tenha relação com a alexitimia.

Finalmente, em resposta à questão: *As estratégias de regulação emocional utilizadas pelos militares da GNR contribuem para atenuar a presença de alexitimia?* foi possível verificar, que as estratégias de regulação emocional têm impacto na presença de alexitimia, sendo que as diferenças mais significativas são verificadas, na escolha da supressão emocional, como estratégia de regulação emocional. Estas conclusões correspondem às referidas por Berking, Meier e Wupperman (2010) e Gross (1998), que afirmam que as estratégias de regulação emocional são mediadoras nos efeitos de manifestações psicopatológicas (Berking, et al., 2010; Gross, 1998).

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

Podemos afirmar que, pontuações mais elevadas na subescala da supressão emocional, remetem para pontuações mais elevadas na alexitimia, pelo que se pode concluir que, como era expectável e confirmado pela literatura, as estratégias de regulação emocional contribuem para atenuar ou aumentar a alexitimia, pelo que são mediadoras.

Desta forma, ainda que os resultados obtidos contrariem a premissa inicial de que a atividade policial continuada pode motivar alexitimia secundária, importa referir que a investigação se demonstrou muito útil por poder colmatar algumas das necessidades de investigação referidas por diversos autores, nomeadamente a insuficiência de estudos acerca da alexitimia em populações não clínicas, ou a escassez de estudos focados nas estratégias de regulação emocional e nas FS.

Não obstante os resultados indicarem que a atividade policial continuada não desencadeia alexitimia, importa averiguar a elevada percentagem de alexitimia na amostra (51 alexitimicos, num total de 186 participantes). Assim, sabendo que a alexitimia é uma perturbação afetiva-cognitiva, por norma “silenciosa”, mas com grande impacto no bem-estar físico e psicológico das pessoas, gostaríamos de salientar a necessidade de se realizarem mais estudos neste campo, com um maior número de participantes e de forma mais espaçada no tempo, no sentido de se estabelecer um procedimento para acompanhamento desta população.

Como limitações, gostaríamos de salientar que a presente investigação pretendia analisar a alexitimia e as estratégias de regulação emocional nas FS, pelo que foram remetidos pedidos de colaboração à GNR e à PSP, não tendo sido possível, contudo, a participação da PSP no estudo, o que nos permitiria a obtenção de resultados mais expressivos. Ainda relativamente à amostra, importa referir que a autorização para participação em estudo académico foi concedida pela GNR, ficando circunscrita aos militares da GNR colocados na UI, nos Comandos Territoriais de Évora, Santarém e Setúbal e aos alunos e militares a frequentar os estabelecimentos de ensino (Academia Militar e Escola da Guarda). A impossibilidade de inquirir militares da GNR colocados nas restantes unidades e comandos ao nível nacional, culminou numa grave limitação ao estudo, por limitar a recolha de questionários a uma amostra bastante reduzida da população em análise, maioritariamente constituída por alunos a frequentar o curso de formação da GNR.

Também as delimitações temporais são tidas como limitantes no presente estudo, uma vez que não foi possível realizar um estudo *follow up*, que possibilitaria obter resultados mais claros, *i.e.*, a possibilidade de aplicação dos questionários, espaçada no tempo, aos

## A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

mesmos inquiridos, permitiria compreender as alterações no nível e presença de alexitimia, no decorrer da carreira.

De acordo com Pinto (2016), os homens demonstram maior dificuldade em expressar e descrever sentimentos e emoções. Neste sentido, admitimos a possibilidade de enviesamento dos resultados obtidos, uma vez que a amostra é maioritariamente constituída por elementos do género masculino. Também uma resistência inerente, por parte dos militares da GNR, em responder a questões relacionadas com as emoções, deve ser encarada como limitação.

Finalmente, é de realçar que, a ausência de estudos prévios ao nível da avaliação da alexitimia em populações policiais, foi tida como uma limitação, pela impossibilidade de se estabelecerem comparações.

Na expectativa de colmatar algumas das limitações apontadas e uma vez que a amostra (N=186) se demonstrou insuficiente para a aquisição de dados mais esclarecedores, sugerimos que futuras investigações neste âmbito, possam ser alargadas a um maior número de militares da GNR, assim como, a inclusão de militares na reserva e na reforma. Consideramos ainda que, é de todo pertinente, o alargamento do estudo à PSP ou a subunidades da GNR e da PSP que, por inerência das funções que desempenham, estão mais expostas a situações de risco, com o objetivo de se verificarem a presença de alexitimia e as estratégias de regulação emocional preferencialmente utilizadas, em detrimento dos mesmos construtos, em população não policial.

Acreditamos ainda, ser de grande relevo, a continuidade de pesquisas, mais alargadas e direcionadas às FS portuguesas, fundamentalmente ao nível da *psique*, e do comportamento humano, uma vez que admitimos que esta população é forçada a uma constante exposição a situações degradantes e potencialmente perturbadoras, devendo por isso, ser alvo de estudo, com o propósito de se evitar ou diminuir o impacto psicológico da atividade policial, na vida profissional e familiar dos elementos policiais.

## REFERÊNCIAS

- Afonso, J.& Gomes, R. (2008). Stress ocupacional em profissionais de segurança pública: um estudo com militares da Guarda Nacional Republicana. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Vol. 22, No. 2, pp. 294 – 303.
- Associação Psiquiátrica Americana (2002). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais – Texto Revisto (DSM-IV-TR) (4ª Ed.)*, Lisboa: Climepsi Editores.
- Barbosa, F., Mota, C., Patrício, P., Alcântara, C., Ferreira, C., & Barbosa, A. (2011). The relationship between alexithymia and psychological factors in systemic lupus erythematosus. *Comprehensive Psychiatry*, Vol. 52, No. 6, pp. 754 – 762. Doi: 10.1016/j.comppsy.2010.11.004.
- Barrett, L. (2017). *How emotions are made: the secret life of the brain*. Boston: New York.
- Berking, M., Meier, C. & Wupperman, P. (2010). Enhancing emotion-regulation skills in police officers: Results of a pilot-controlled study. *Science Direct: Behavior Therapy*, No. 41, pp. 329-339. Doi: //doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.001.
- Branco, C. (2010). *Guarda Nacional Republicana. Contradições e ambiguidades*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Branco, M. T. (2016). *Relações entre regulação emocional, regulação da satisfação das necessidades psicológicas, bem-estar/distress psicológicos e sintomatologia* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa. Doi: <http://hdl.handle.net/10451/25628>.
- Braz, J. (2009). *Investigação criminal. A organização, o método e a prova. Os desafios da nova criminalidade*. Coimbra: Almedina.
- Carneiro, B. V.& Yoshida E. M. (2009). Alexitimia: Uma revisão do conceito. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Vol. 25, No. 1, pp. 103-108.
- Chincalece, L. F. (2009). *Alexitimia e psicopatologia. Estudo exploratório em alunos de psicologia*. (Dissertação de Mestrado). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Doi: <http://hdl.handle.net/10400.12/4428>.
- Constituição da República Portuguesa (2009). Lisboa: Almedina.

A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL  
O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

- Correia, T. S., M. (2018). *Eventos indutores de stress e regulação emocional nas forças policiais* (Dissertação de Mestrado). Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga.
- Costa, M. A. A. (2015). *Contributo para a autonomia orgânico-administrativa da Polícia Judiciária*. Porto: Faculdade de Direito da Universidade do Porto.
- Damásio, A. (2011). *O erro de Descartes. Emoção, razão e o cérebro humano*. Brasil: Editora Schwarcz S.A.
- Decreto-Lei n.º 243/2015, de 19 de outubro. *Estatuto profissional do pessoal com funções policiais da polícia de segurança pública*. D.R. Iª Série. 204.
- Decreto-Lei n.º 30/2017, de 22 de março. *Estatuto dos militares da Guarda Nacional Republicana*. D.R. Iª Série. 58.
- Dias, J. F. & Andrade, M. C. (1997). *Criminologia. O Homem delinquente e a sociedade criminógena*. Coimbra: Coimbra Editora.
- Duran, K. M., Venancio, L. R. & Ribeiro, L. S. (2004). *Influência das emoções na cognição*. Brasil: Unicamp.
- Jardin, M. H. (2002). *Juventude! Que futuro neste mundo imprevisível e de incertezas? Ansiosa? Depressiva?... Como prevenir?* Badajoz: Universidade de Extremadura. Doi: <http://hdl.handle.net/10400.13/74>.
- Fernandes, N. & Tomé, R. (2001). Alexitimia. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, No. 3, Vol. 2, pp. 97 – 115.
- Fernandes, L. F. (2014). *Intelligence e segurança interna*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.
- Frazzetto, G. (2014). *Como sentimos. O que a neurociência nos pode – ou não – dizer sobre as nossas emoções*. Lisboa: Bertrand Editora.
- Freire, L. (2010). Alexithymia: Difficulty of expression or absence of feeling? A theoretical analysis. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Vol. 26, No. 1, pp. 15-24. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722010000100003>.
- Garcia, F. P. (2006). As ameaças transnacionais e a segurança dos estados. Subsídios para o seu estudo. *Negócios Estrangeiros*, Vol. 9, No. 1, pp. 339 – 374.



A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL  
O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

- Garner, P. W., & Spears, F. M. (2000). Emotion Regulation in Low-income Preschoolers. *Social Development*, Vol. 9, No. 2, 246 – 264. Doi: <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00122>.
- Gleitman, H., Fridlund A.& Reisberg D. (2007). *Psicologia 7ª Edição*, Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Goleman, D. (1995). *Inteligência emocional. A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Gonçalo, H., Gomes, A. R., Barbosa, F. & Afonso, J. (2010). Stress ocupacional em forças de segurança: Um estudo comparativo. *Análise psicológica*, Vol. 1, No. 28, pp. 165-178. Doi: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312010000100012&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312010000100012&lng=pt&tlng=pt).
- Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings*. Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 74, No. 1, pp. 224 – 237.
- Gross, J.J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 85, No. 2, pp. 348-362.
- Ito, P., Gobitta, M & Guzzo, R. (2007). Temperamento, neuroticismo e auto-estima: estudo preliminar. *Estudos de Psicologia*. Vol. 24, No. 2, pp. 143 – 153.
- Kring, A. M. & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology. A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. London: The Guilford Press.
- Krystal, H. (2009). *Integration & Self-Healing. Affect, trauma alexithymia*. London and New York: Routledge.
- Laros, J. A. (2012). Análise fatorial para pesquisadores, Chapter: O Uso da análise fatorial: Algumas diretrizes para pesquisadores, *LabPAM Saber e Tecnologia*. Brasília: DF, Editors: Luiz Pasquali, pp. 163 – 193.
- LeDoux, J. (2012, fevereiro 23). Rethinking the emotional brain. *Neuron*, 73. DOI: 10.1016/j.neuron.2012.02.004.



A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL  
O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

- Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto. *Lei de Segurança Interna*. Assembleia da República. Ministério da Defesa Nacional. D.R. 1ª Série. 167.
- Lei n.º 53/2007, de 31 de agosto. *Lei Orgânica da Polícia de Segurança Pública*. D.R. 1ª Série. 168.
- Lei n.º 63/2007, de 6 de novembro. *Lei Orgânica da Guarda Nacional Republicana*. D.R. 1ª Série. 213.
- Lima, M. L. (1987). Segurança pública, um tema constitucional. *O Alferes*, Ano 5, No. 15, pp. 51 – 76.
- Lipovetsky, G. (2013). *A Era do vazio: ensaios sobre o individualismo contemporâneo*. Lisboa: Edições 70.
- Machado, H. (2008). *Manual de sociologia do crime*. Porto: Edições Afrontamento.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: a psychoanalytic viewpoint. *Psychother Psychosom*, Vol. 38, pp. 81 – 90. Doi: <https://doi.org/10.1159/000287617>.
- Manuel, G. e Soeiro, C. (2010). Incidentes críticos na Polícia Judiciária. *Análise Psicológica*, 1 (XXVIII), pp. 149 -163.
- Marin, R. S. (1991). Apathy: A Neuropsychiatric syndrome. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, Vol. 3, No. 3, pp. 243-254. Doi: 10.1176/jnp.3.3.243.
- Marôco, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS statistics*. 5ª Edição. Pero Pinheiro: Report Number.
- Nabais, T. V. (2011). *Prevenção do terrorismo transnacional. A partilha de informações no quadro da EUROPOL (Dissertação de Mestrado)*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.
- Nascimento, R. S. (2013) Tradução: “O que é uma Emoção?” (William James, 1884). *Clínica & Cultura*, Vol. 2, No. 1, pp. 95-113.
- Pandey, R., Saxena, P., & Dubey, A. (2011). Emotion regulation difficulties in alexithymia and mental health. Europe's. *Journal of Psychology*, Vol. 7, No. 4, 604 – 623. Doi: <https://doi.org/10.1037/e617512012-003>.
- Pereira, A. (1999). *SPSS. Guias prático de utilização. Análise de dados para ciências sociais e psicologia*. 2ª Edição. Lisboa: Edições Sílabo.

A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL  
O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

- Pereira, A. (2008). *SPSS. Guias prático de utilização. Análise de dados para ciências sociais e psicologia*. 7ª Edição. Lisboa: Edições Sílabo.
- Pestana, M. H., Gageiro, J. N. (2014). *Análise de dados para ciências sociais – A complementaridade do SPSS*. 6ª Edição. Lisboa: Edições Sílabo.
- Pinho, V. D. (2012). *Anais da 10ª mostra de terapia cognitivo-comportamental*. Brasil: Universidade do Estado do Rio de Janeiro.
- Pinto, R. L. L. (2016). *Alexitimia, regulação emocional e mindfulness: contributos para a compreensão da psicopatologia*. (Dissertação de Mestrado. Aveiro: Universidade de Aveiro, Departamento de Educação e Psicologia.
- Prazeres, N. (2000). Alexitimia: Uma Forma de Sobrevivência. Porto: *Revista Portuguesa de Psicossomática*. Vol. 2, No. 1, pp. 109 – 121. Doi: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28720112>.
- Prazeres, N., Taylor, G. J. & Parker, J. D. A. (2004). Escala de alexitimia de Toronto de vinte itens (TAS-20) In L. Almeida, M. R., Simões, C. Machado & M. M., Gonçalves Coords. *Avaliação Psicológica. Instrumentos validados para a população portuguesa*. Vol. 2, pp. 87 – 99.
- Póvoa, M. R. A. (2013). *Políciar Portugal: A Guarda Nacional Republicana, 1911 – 1946 (Dissertação de Mestrado)*. Lisboa: Instituto Universitário de Lisboa.
- Quinta, P. J. & Rouco, J. C.D. (2009). O líder como gestor de competências emocionais – O impacto das emoções na liderança. *Proelium*, Vol. 11, pp. 199-248.
- Relatório Anual de Segurança Interna (2017). Lisboa: Sistema de Segurança Interna.
- Rodrigues, A. P. G. & Gondim, S. G. (2014). Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. *RAM. Revista de Administração Mackenzie*, Vol. 15, No. 2, pp. 38-65.
- Rodrigues, C. M. P. (2014). *Ser polícia: Perturbação de Burnout. A vulnerabilidade ao stress e à depressão*. Psicologia.pt. O portal dos psicólogos.
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 37/2002, de 7 de fevereiro. *Código deontológico do serviço policial*. D.R. Iª Série.
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2013, de 5 de abril. *Conceito Estratégico de Defesa Nacional*. D.R. Iª Série.

A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL  
O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

- Rose, S. (2006). *O cérebro do século XXI. Como entender, manipular e desenvolver a mente*. São Paulo: Globo.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of “alexithymic” characteristics in psychosomatic patients. *Psychother Psychosom*, No. 22, pp. 255 - 262.
- Silva, A. S.& Pinto, J. M. (1986). *Metodologia das ciências sociais*. Porto: Edições Afrontamento.
- Sousa, P. J. L. (2011). *A partilha de informação entre as forças e serviços de segurança e os serviços prisionais: uma mais-valia! (Dissertação de Mestrado)*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.
- Strongman, K. T. (2004). *A psicologia da emoção*. 2ª Edição. Lisboa: Climepsi editores.
- Taylor, G. J. (1977). Alexithymia and the counter-transference. *Psychotherapy and Psychosomatics*, No. 28, Vol. 1-4, pp. 141-147. Doi: <http://dx.doi.org/10.1159/000287056>.
- Teixeira, N., Lourenço, N. & Piçarra, N. (2006). *Estudo para a reforma do modelo de organização do sistema de segurança interna. Relatório preliminar*. Lisboa: Instituto Português de Relações Internacionais.
- Torres, J. (2010). *Gestão de riscos de segurança (Dissertação de Mestrado)*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.
- Valente, M. M. (2013). *Do ministério público e da polícia*, Lisboa: Universidade Católica Editora.
- Vaz, F. J. S. M. (2009). *Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: Tradução e validação de dois instrumentos de avaliação para a população portuguesa (Dissertação de Mestrado)*. Universidade do Minho. Doi: <http://hdl.handle.net/1822/9898>.
- Veiga, J. A. (2011). *Vulnerabilidade ao stress, depressão e agressividade nas forças policiais*. Lisboa: Universidade Lusófona. Doi: <http://hdl.handle.net/10437/1704>.
- Violanti, J. M., Andrew, M. E., Burchfiel, C. M., Dorn, J., Hartley, T., & Miller, D. B. (2006). Posttraumatic stress symptoms and subclinical cardiovascular disease in police officers. *International Journal of Stress Management*, No. 13, pp. 541 - 554.

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL  
O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

- Yoshida, E. M. (2000). Toronto alexithymiascale-TAS: precisão e validade da versão em Português. *Psicologia: Teoria e Prática*, Vol 2, No. 1, pp. 59-74. Doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722007000300006>.
- Yekta, Besharat, & Roknoldini, (2011). Explanation of alexithymia in terms os ty dimensions in a sample of general population. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, Vol. 30, pp. 133 – 137. Doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.026.
- Yun, I.& Jung, S. (2013). A Study on police stressors, coping strategies, and somatization: Symptoms among South Korean frontline police officers. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Managemanet*, Vol. 36, No. 4, pp. 787 – 802. Doi: <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-03-2013-0020>.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A

#### PEDIDO DE COLABORAÇÃO EM ESTUDO ACADÉMICO, ENVIADO À GNR

##### DADOS RELATIVOS AO ESTUDO/INVESTIGAÇÃO

<b>1. Entidade individual: aluno/investigador</b> (a preencher quando se trata de solicitação em nome individual)				
Nome: Carla Sofia Moreira Casal				
Morada e código postal: Rua D. Maria I, N.º 1, R/C ESQ., 2605-660, Massamá-Norte				
Telefone (s):			Telemóvel: 916520438	
E-mail:	carlamcasal@gmail.com			
Curso:	Mestrado em Liderança – Pessoas e Organizações		Ano letivo: 2º Ano	
Estabelecimento de Ensino: Academia Militar				
Morada e código postal: Rua Gomes Freire, 1169-203 - Lisboa, Portugal				
Telefone(s):	213186900		Fax:	
E-mail:	am@mail.exercito.pt			

<b>2. Instituição proponente</b> (a preencher quando se trata de solicitação em nome institucional/colectivo)		
Nome:		
Morada e código postal:		
Telefone(s):		Fax
E-mail:		

<b>3. Orientador do estudo/investigação (se aplicável)</b>			
Nome: Sofia Menezes			
Título académico: Professora Doutora			
Telefone(s):			E-mail: menezes.sofia@gmail.com

<b>4. Tipologia do estudo/investigação</b>				
Tipologia	Dominante		Complementar	
Domínio científico	Psicologia		Segurança e Defesa	
Categoria do estudo/investigação	IF	IA	DE	OAC&T
		x	x	

# A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

## O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

### LEGENDA:

**DOMÍNIOS CIENTÍFICOS:** informar quais as duas áreas (dominante e complementar) científicas mais evidentes (e.g. Psicologia, Sociologia, Antropologia; Ciências da Saúde; Ciências da Comunicação; Segurança e Defesa).

### CATEGORIA DE ACTIVIDADE:

- **IF – Investigação Fundamental:** Trabalhos experimentais ou teóricos, empreendidos com a finalidade de obtenção de novos conhecimentos científicos sobre os fundamentos de fenómenos e factos observáveis, sem objectivo específico de aplicação prática.
- **IA – Investigação Aplicada:** Trabalhos efectuados com vista à aquisição de novos conhecimentos, mas com uma finalidade ou um objectivos pré determinados.
- **DE – Desenvolvimento Experimental:** utilização sistemática de conhecimentos existentes, obtidos por investigação e/ou experiência prática com vista à produção de novos materiais, novos produtos, novos dispositivos, estabelecimento de novos processos, sistemas ou serviços ou para a melhoria significativa dos já existentes.
- **OAC&T:** Outras actividades científicas e tecnológicas.

### 5. Caracterização do estudo/investigação

**Título do estudo/investigação:** Alexitimia. O Caso das Forças de Segurança.

(máximo 200 caracteres)

**Fundamentação do estudo/investigação:** (indicar as razões pelas quais escolheu a GNR enquanto objecto de estudo).

O presente estudo surgiu no âmbito do Mestrado em Liderança - Pessoas e Organizações, e pretende relacionar a prática da atividade policial desempenhada pelas Forças de Segurança (FS) com a dificuldade ou incapacidade para expressar emoções – alexitimia – e compreender em que medida, as estratégias de regulação emocional utilizadas pelos elementos destas forças, maximizam ou atenuam esta relação.

Sabendo que a dificuldade ou incapacidade para expressar emoções é tida como uma forte limitação em termos sociais e familiares, uma vez que acaba por influir tanto no indivíduo como na sua família, na organização que integra e ainda na sociedade em geral, importa aferir se a atividade policial prolongada, encontra relação com o desenvolvimento da alexitimia secundária – associada à exposição a eventos traumáticos intensos.

(máximo 1000 caracteres)

**Objectivos:** (o que se pretende atingir com o estudo/investigação)

O presente estudo visa averiguar a presença de alexitimia em agentes da Polícia de Segurança Pública (PSP) e em militares da Guarda Nacional Republicana (GNR), que por inerência das funções que desempenham, estão continuamente expostos a cenários críticos e a situações potenciadores de *stress* e trauma, pelo que, o objetivo do presente estudo é aferir sobre a existência de eventual relação entre a atividade policial desempenhada pelas FS e a fraca regulação de emoções, que a médio-longo prazo, pode conduzir à alexitimia e a outras desordens psicológicas e comportamentais que se manifestam por meio de

violência doméstica, violência no namoro, abuso de substâncias, depressão, fraco controlo dos impulsos, suicídio e apatia em geral.

Desta forma e para fundamentar as necessidades de investigação, propõem-se os seguintes objetivos específicos a atingir:

4. Aferir se a atividade policial continuada resulta em alexitimia nos elementos das FS;
5. Verificar se existe relação entre as diversas estratégias de regulação de emoções e a maior ou menor incidência de alexitimia.

(máximo 1000 caracteres)

**Metodologia: (explicitar os métodos e técnicas a aplicar para a recolha de dados sobre a GNR)**

**OBS: Se pretende aplicar inquérito(s) por questionário(s) é obrigatório anexar o(s) modelo(s).**

A presente investigação pretende estabelecer uma relação entre a atividade policial continuada, as estratégias de regulação emocional e a alexitimia. Caso se verifiquem níveis elevados de alexitimia nos elementos das FS, pretende-se analisar se esses níveis estão relacionados com determinadas áreas, que pela inerência das suas funções, obrigam a exposições mais prolongadas a cenários criminais potenciadores de *stress* e de trauma.

Desta forma, para atingir os objetivos propostos, pretendemos efetuar uma análise da literatura, no sentido de aglutinar os estudos já efetuados no âmbito da alexitimia, das emoções nas FS e das estratégias de regulação das emoções que melhor explicam o sucesso ou o controlo emocional em profissões de risco.

Assim, e uma vez que “toda a acção de pesquisa se traduz no acto de perguntar” (Silva & Pinto, 2014), numa primeira fase, o método de investigação escolhido assenta fundamentalmente no cruzamento entre os resultados obtidos pela aplicação do *Toronto Alexithymia Scale – 20 itens (TAS-20)*, de Taylor e cols (1985), validado para a população portuguesa que avalia a presença de alexitimia (Zackheim, 2007 e Taylor et. al., 2000, 2008, citado por Chincalece, 2009, p. 28), com o *Emotion regulation Questionnaire (ERQ)*, de Gross e John, (2003), validado para a população portuguesa por Vaz e Martins (2009) nos elementos policiais (Vaz & Martins, 2009 e Branco, 2016).

Estes questionários devem ser aplicados em esquadras da PSP, postos da GNR, Academia Militar (AM), Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna (ISCPSI) e Escola da Guarda, presencialmente e em versão *online*, aos agentes da PSP e guardas da GNR, de todas as categorias e a desempenhar funções distintas e em diversas áreas. A seleção da amostra, visa aferir a presença de alexitimia e quais os principais

sintomas de desajuste psicológico e comportamental, identificados nos indivíduos, no *continuum* da sua prática policial e as respetivas habilidades de regulação emocional (Silva & Pinto, 1986 e Berking & Meier, 2010).

O TAS-20 (Zackheim, 2007), versão portuguesa (Prazeres et al., 2004), é uma escala de auto-avaliação, composta por 20 itens, que visa aferir a presença de alexitimia e o grau na qual esta se manifesta. Para resposta a este instrumento, é utilizada uma escala de *Likert* de cinco possibilidades de resposta que vão desde o “discordo totalmente”, representado pelo valor de “1”, ao “concordo totalmente”, representado pelo valor “5”, em que o sujeito deve assinalar o seu *grau de concordância*. Importa referir que o TAS-20 possui cinco itens (4; 5; 10; 18 e 19) que são cotados inversamente, *i.e.*, ao “discordo totalmente” é atribuído o valor “5” e ao “concordo totalmente”, atribui-se o valor de “1”.

A presente escala derivou do TAS-26, originalmente construída através de um “método empírico e racional” por Taylor e *cols*, em 1985, está atualmente validada para aplicação em populações clínicas e não clínicas, com ponto de corte indicador de alexitimia superior a 60. Este instrumento, relativamente à sua primeira versão, resulta de uma investigação intensiva na área da alexitimia e apresenta qualidades psicométricas aperfeiçoadas, relativamente ao TAS-26, com elevada precisão (0.79) e consistência interna (aferida através do *alfa de cronbach* e do teste-reteste), sendo comprovado por vários estudos nacionais e internacionais, e em diversas populações e culturas. O TAS-20 é um instrumento válido, cuja estrutura fatorial demonstra uma “correlação significativa entre os itens avaliados” e os fatores a que se referem respetivamente. Relativamente à população portuguesa, o TAS-20 mantém a sua estrutura fatorial de três fatores, sendo que o “fator 1” diz respeito à “dificuldade em identificar sentimentos e em distingui-los das sensações corporais da activação emocional” e está vertido nos itens 1, 3, 6, 7, 9, 13 e 14. O “fator 2” refere-se à “dificuldade em descrever os sentimentos” aos outros sujeitos e está reflectido nos itens 2, 4, 11, 12 e 17. Finalmente, o “fator 3”, está relacionado com o “estilo de pensamento orientado para o exterior” e é avaliado através dos itens 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 e 20 (Chincalece, 2009, pp. 30-31).

A soma de todos os itens representa o resultado do instrumento, sendo que um valor total, igual ou superior a 61 pontos, é indicador de elevada alexitimia. Já um resultado inferior a 51 pontos, indica um nível baixo de alexitimia (Prazeres, et al., 2004)

O QRE – *Questionário de Regulação Emocional*, originalmente desenvolvido por Gross e John (2003) e validado para a população portuguesa por Vaz e Martins (2009), é



um questionário de auto-relato, constituído por 10 itens, descritos de 1 a 7 (Escala de Likert), sendo que “1” corresponde a “discordo totalmente” e “7” a “concordo totalmente”. O instrumento QRE avalia e “compreende a utilização de duas estratégias de regulação emocional” - “Reavaliação Cognitiva” (RC) e a “Supressão Emocional” (SE). Os itens em análise encontram-se estruturados em dois factores que espelham as estratégias de regulação emocional: *reavaliação cognitiva* e *supressão emocional*. A presente escala possui uma consistência interna de .76 para a primeira dimensão (reavaliação cognitiva) e .65 para a segunda dimensão (supressão emocional), com uma fidelidade de teste-reteste de .69 nas duas escalas (Vaz & Martins, 2009).

Para que seja possível obter resultados esclarecedores quanto à presença e grau de alexitimia, no decorrer da carreira profissional, os questionários serão aplicados em três grupos diferenciados:

1º Grupo: Fase inicial de carreira – Alunos da GNR, a frequentar o 1º Ano do Curso de Formação. Este grupo servirá como grupo de controlo, considerando que estes elementos ainda não possuem experiência profissional;

2º Grupo: Militares da GNR até 10 anos de tempo de serviço (inclusive);

3º Grupo: Militares da GNR com mais de 11 anos de tempo de serviço.

Posteriormente será efetuada uma análise estatística, através do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) que permitirá concluir sobre a existência e nível de alexitimia nas FS (PSP e GNR), assim como nos permitirá aferir sobre a clareza e a consciência das suas emoções. Desta análise será possível compreender se os agentes e guardas em estudo apresentam níveis elevados de alexitimia e qual a sua perceção acerca das próprias emoções.

Os resultados obtidos permitem aferir acerca da existência/ausência de alterações significativas ao nível do funcionamento psicológico e sobre as competências de regulação de emoções.

Para efeitos de estudo e na impossibilidade de se realizar um estudo *follow-up* ou longitudinal, optou-se pela triangulação metodológica, *i.e.*, pela combinação de diferentes métodos e técnicas de recolha e exploração de informação – consulta de diversas fontes de informação e cruzamento de diferentes perspetivas teóricas (Silva & Pinto, 2014).

O método quantitativo possibilita a recolha de dados em larga escala, o que permite uma análise mais extensiva da população em análise. Este método - o mais utilizado pelas correntes funcionalistas - permite testar teorias através da correlação das diversas variáveis

em estudo, medir fatores de incidência e descrever os resultados por meio do recurso ao tratamento estatístico (Silva & Pinto, 2014).

Desta forma, procuraremos responder à questão de partida e respetivas questões derivadas, através da correlação de diversas ferramentas relacionadas com a psicologia e saúde mental que, quando conjugadas, permitem inferir sobre a alexitimia, as competências e estratégias de regulação emocional e as principais alterações psicológicas e comportamentais nos elementos das FS (Machado, 2008).

Finalmente, pretendemos relacionar os resultados obtidos através de questionário, com a função ou atividade desenvolvida, *i.e.*, se maiores níveis de alexitimia encontram relação com áreas mais operacionais das FS, ou se pelo contrário, não existem diferenças significativas entre funções desempenhadas em secretaria e em equipas de intervenção.

Desta análise, será possível concluir se existe relação entre a prática policial continuada, níveis elevados de alexitimia e se as estratégias de regulação emocional empregues moderam a relação.

(máximo 1500 caracteres)

**Informação a recolher:** (que tipo de informação pretende recolher sobre a GNR e respectivo pessoal)

O presente estudo pretende a recolha de alguns dados sociodemográficos e o preenchimento de dois inquéritos que visam avaliar experiências emocionais e estratégias de regulação das emoções. Pretende-se que a recolha de dados seja efetuada de forma anónima e voluntária.

(máximo 1500 caracteres)

**Amostra:** (indicar, se for o caso, qual o universo de análise e qual a amostra a considerar)

A investigação assenta nos elementos das Forças de Segurança, pelo que devem ser obtidos dados de Oficiais, Sargentos e Guardas, quer em formação, quer colocados nas mais diversas funções e especialidades da GNR. Desta forma, pretende-se a aplicação dos questionários em todos os postos da GNR, na Academia Militar, na Escola da Guarda e no Grupo de Intervenção de Operações Especiais da GNR, com o objetivo de contemplar militares de todas as categorias, de diferentes faixas etárias, a desempenhar diferentes funções e em diferentes momentos da carreira.

(máximo 1000 caracteres)

## 6. Resumo do estudo/investigação

O presente estudo pretende relacionar a prática da atividade policial desempenhada pelas Forças de Segurança (FS) com a dificuldade ou incapacidade para expressar emoções – alexitimia e com as estratégias de regulação emocional utilizadas.

Sabendo que a dificuldade ou incapacidade para expressar das emoções é tida como uma forte limitação em termos sociais e familiares, que acaba por influir tanto no indivíduo como na sua família, na organização que integra e ainda na sociedade em geral, importa aferir se a atividade policial prolongada, encontra relação com o desenvolvimento da alexitimia secundária – associada à exposição a eventos traumáticos intensos (Carneiro & Yoshida, 2009).

As emoções estão presentes na nossa vivência diária e são mecanismos auto-conscientes que permitem agir perante situações de perigo, ou naquelas em que o intelecto não fornece uma resposta adequada (Goleman, 1995).

A Globalização provocou mudanças repentinas e excesso de informação, que conduziram ao desprendimento emocional, embotamento afetivo ou apatia, por habituação ou pela fraca regulação das emoções. Esta *apatia* comporta consequências nefastas para a saúde mental e pode potenciar doenças da *psique*, abuso de álcool e substâncias ou suicídio.

Numa Era em que se vive uma “crise emocional colectiva”, considera-se pertinente o aprofundamento desta temática, no sentido de se compreender as dinâmicas associadas às emoções, à apatia, aos afetos e sua manifestação pelos elementos das FS. Considerando que a alexitimia pode culminar em aumento de agressividade ou mesmo levar ao suicídio, importa assim definir possíveis estratégias de regulação emocional e de intervenção precoce nos elementos policiais, quer pelas chefias diretas, quer pelos Gabinetes de Psicologia (Goleman, 1995, p. 15).

Considerando a presente abordagem, importa perceber se a atividade policial prolongada, com a subjacente exposição a eventos traumáticos, pode desencadear a alexitimia secundária, *i.e.*, aquela que não possui causas orgânicas ou biológicas, mas que encontra na interação com o meio a sua origem.

Neste sentido, pretende-se averiguar a presença de alexitimia em agentes da Polícia de Segurança Pública (PSP) e em militares da Guarda Nacional Republicana (GNR), que por inerência das funções que desempenham, estão continuamente expostos a cenários críticos e a situações potenciadores de *stress* e trauma.

(máximo 2000 caracteres)

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

**7. Cronograma previsto para realização do estudo/investigação**

<b>Data</b>	<b>Trabalho</b>
<b>Outubro 2018</b>	Escolha do tema; definição da problemática; pesquisa do tema e revisão de literatura.
<b>Novembro/Dezembro 2018</b>	Pesquisa do tema e revisão de literatura; elaboração do projeto – questões de partida, enquadramento teórico, metodologia aplicada. Entrega e aprovação do projeto.
<b>Janeiro 2019 a Março 2019</b>	<b>Aplicação dos Questionários</b>
<b>Março 2019 a Abril 2019</b>	Inserção das respostas na base de dados SPSS. Análise e cruzamento dos dados. Comparação dos resultados obtidos nas diversas entrevistas. Análise qualitativa das respostas. Discussão dos resultados obtidos e conclusão.
<b>Junho 2019</b>	Revisão e entrega.

(máximo 1000 caracteres)

**8. Outras informações de interesse**

Em anexo, os questionários a aplicar.

O ALUNO/INVESTIGADOR

\_\_\_\_\_

Local e Data

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## APÊNDICE B

### PEDIDO DE COLABORAÇÃO EM ESTUDO ACADÉMICO, ENVIADO À PSP



#### ACADEMIA MILITAR

Monsanto, 20 de fevereiro de 2019

Exmo(a). Sr(a). Diretor Nacional da PSP

Eu, Carla Casal, estudante do Mestrado em Liderança, Pessoas e Organizações, lecionado pela Academia Militar, venho por este meio requerer a sua autorização para a realização do estudo académico, subordinado ao tema “Alexitimia. O Caso das Forças de Segurança”.

O presente estudo, sob a coordenação da Professora Doutora Sofia Menezes e da Doutora Sandra Almeida, pretende relacionar a prática da atividade policial desempenhada pelas Forças de Segurança (FS) com a dificuldade ou incapacidade para expressar emoções – alexitimia – e compreender em que medida, as estratégias de regulação emocional utilizadas pelos elementos destas forças, maximizam ou atenuam esta relação.

Sabendo que a dificuldade ou incapacidade para expressar emoções é tida como uma forte limitação em termos sociais e familiares, uma vez que acaba por influir tanto no indivíduo como na sua família, na organização que integra e ainda na sociedade em geral, importa aferir se a atividade policial prolongada, encontra relação com o desenvolvimento da alexitimia secundária – associada à exposição a eventos traumáticos intensos.

Desta forma, é nosso objetivo averiguar a presença de alexitimia em agentes da Polícia de Segurança Pública (PSP) e em militares da Guarda Nacional Republicana (GNR), que por inerência das funções que desempenham, estão continuamente expostos a cenários críticos e a situações potenciadores de *stress* e trauma, pelo que, o objetivo do presente estudo é aferir sobre a existência de eventual relação entre a atividade policial desempenhada

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

pelas FS e a fraca regulação de emoções, que a médio-longo prazo, pode conduzir à alexitimia e a outras desordens psicológicas e comportamentais que se manifestam por meio de violência doméstica, violência no namoro, abuso de substâncias, depressão, fraco controlo dos impulsos, suicídio e apatia em geral. Desta forma, a questão de partida da investigação Neste sentido, solicito a sua autorização e colaboração na recolha de dados dos elementos da PSP, através do preenchimento de um breve inquérito que pretende a recolha de dados para a caracterização demográfica da amostra e dois questionários: *Toronto Alexithymia Scale-TAS* e o Questionário de Regulação Emocional (QRE, 2008).

Os questionários, são enviados em anexo ao presente documento e devem ser aplicados em todas as esquadras da PSP, no Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna e na Escola Prática de Polícia, presencialmente e em versão *online*, a elementos de todas as categorias e a desempenhar funções distintas e em diversas áreas. A seleção da amostra, visa aferir a presença de alexitimia e quais os principais sintomas de desajuste psicológico e comportamental, identificados nos indivíduos, no *continuum* da sua prática policial e as respetivas habilidades de regulação emocional (Silva & Pinto, 1986 e Berking & Meier, 2010).

Importa referir que está garantido o anonimato aos inquiridos e que os dados recolhidos serão mantidos confidenciais, no respeito pelos princípios deontológicos de investigação em ciências sociais. A participação dos elementos policiais é voluntária.

Gostaríamos, por isso, de apresentar a presente proposta de colaboração neste estudo à Direção Nacional da PSP.

Agradecemos desde já a vossa atenção e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

(Carla Casal)

## APÊNDICE C

### TERMO DE COMPROMISSO E CONFIDENCIALIDADE, ENVIADO À PSP



#### ACADEMIA MILITAR

##### Termo de Compromisso e Confidencialidade

Eu, Carla Sofia Moreira Casal, a frequentar o Mestrado em Liderança – Pessoas e Organizações lecionado na Academia Militar e no âmbito da investigação para a Dissertação de Mestrado, subordinada ao tema: *Alexitimia. O Caso das Forças de Segurança*, comprometo-me a:

1. Respeitar todas as normas e regras da Polícia de Segurança Pública enquanto Força de Segurança;
2. Garantir o anonimato de todos os inquiridos, no respeito pelos princípios deontológicos de investigação em ciências sociais;
3. Não utilizar os dados obtidos mediante questionário, para outro fim, que não o da presente investigação;
4. Responder com prontidão a todas as questões colocadas pelo Departamento de Formação da Polícia de Segurança Pública sobre o decurso do estudo/investigação sempre que for solicitado;
5. Facultar ao Departamento de Formação da Polícia de Segurança Pública, uma cópia em suporte digital (não editável) da versão final do estudo/investigação.

O ALUNO/INVESTIGADOR

---

(Carla Casal)

## APÊNDICE D

### AUTORIZAÇÃO DA GNR, PARA REALIZAÇÃO DE ESTUDO ACADÉMICO

S/ Referência	Processo	Data	N/ Referência	Processo	Data
---	---	---	495/2019/CDF/GAB	080.30.04	21/02/2019

Exma. Senhora **Carla Casal**,

Relativamente ao assunto em epígrafe, encarrega-me o Exmo. Comandante do Comando da Doutrina e Formação, Major-General Domingos Luís Dias Pascoal, de informar que os documentos enviados e conforme, pelo que pode realizar o estudo de investigação.

Foi autorizado a aplicação do inquérito, a um numero limitado de Comandos Territoriais, sugerindo-se neste caso os Postos do CTer Setúbal, CTer santarém e CTer Évora) e ao Grupo de Intervenção Operações Especiais da Unidade de Intervenção.

Para o efeito foram nomeados como supervisores institucionais:

- Tenente-Coronel António Miguel Pereira Martinho, Chefe do Centro de Psicologia e Intervenção Social da Guarda, o qual deve ser contactado para agendamento de reunião de coordenação através do [email: martinho.amp@gnr.pt](mailto:martinho.amp@gnr.pt)

- Major Hélder Oliveira, da Escola da Guarda, o qual deve ser contactado para agendamento de reunião de coordenação através do email: [oliveira.hrs@gnr.pt](mailto:oliveira.hrs@gnr.pt)

Mais me encarrega de transmitir que após a conclusão do trabalho, deverá remeter uma cópia em suporte digital (não editável) da versão final do estudo de investigação.

Apresento os nossos melhores cumprimentos ficando, este Comando, ao dispor para qualquer esclarecimento adicional.

Cordialmente,

Carlos João Soares Costa

Tenente-Coronel





## APÊNDICE E

### QUESTIONÁRIO APLICADO AOS MILITARES DA GNR

#### Alexitimia nas Forças de Segurança

O presente estudo surge no âmbito do Mestrado em Liderança - Pessoas e Organizações, sob a coordenação da Professora Doutora Sofia Menezes e da Doutora Sandra Almeida, tem como principal objetivo, relacionar a prática da atividade policial desempenhada pelas Forças de Segurança, com a alexitimia e as estratégias de regulação emocional.

Em seguida apresentamos um breve inquérito que pretende a recolha de dados para a caracterização demográfica da amostra e dois questionários: *Toronto Alexithymia Scale-TAS* e o Questionário de Regulação Emocional (QRE, 2008). A sua participação é voluntária e as suas respostas, absolutamente confidenciais, apenas serão alvo de tratamento estatístico. Por favor, responda com sinceridade a todas as questões.

---

Concordo participar no Estudo Académico e tomei conhecimento de que os dados são confidenciais ☐

#### Questionário Sociodemográfico

<b>Força de Segurança</b>	PSP <input type="checkbox"/>  GNR <input type="checkbox"/>
<b>Género:</b> Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/>	
<b>Idade:</b> _____	
<b>Estado civil:</b> _____	
<b>Habilitações Literárias:</b> _____	
<b>Categoria:</b> Oficial <input type="checkbox"/> Sargento <input type="checkbox"/> Agente/Guarda/ Praça <input type="checkbox"/>	
<b>Data de Incorporação:</b> _____	
<b>Tempo de Serviço:</b> _____	
<b>Função:</b> _____	<b>Tempo de Serviço na Função:</b> _____

**A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**  
**O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA**

**TAS- 20**

***Toronto Alexithymia Scale-TAS de Taylor, Bagby & Parker (1992)***  
**Adaptado para a População Portuguesa por Prazeres (2004)**

**Instruções:**

Utilizando a escala fornecida como guia, indique o seu grau de concordância com cada uma das seguintes afirmações, sinalizando com um círculo o número correspondente. Forneça apenas uma resposta para cada afirmação.

	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo em parte</b>	<b>Nem discordo nem concordo</b>	<b>Concordo em parte</b>	<b>Concordo totalmente</b>
<b>1. Fico muitas vezes confuso sobre qual a emoção que estou a sentir</b>	1	2	3	4	5
<b>2. Tenho dificuldade em encontrar as palavras certas para descrever os meus sentimentos</b>	1	2	3	4	5
<b>3. Tenho sensações físicas que nem os médicos compreendem</b>	1	2	3	4	5
<b>4. Sou capaz de descrever facilmente os meus sentimentos</b>	1	2	3	4	5
<b>5. Prefiro analisar os problemas a descrevê-los apenas</b>	1	2	3	4	5
<b>6. Quando estou aborrecido, não sei se me sinto triste, assustado ou zangado</b>	1	2	3	4	5
<b>7. Fico muitas vezes intrigado com sensações no meu corpo</b>	1	2	3	4	5
<b>8. Prefiro simplesmente deixar as coisas acontecer a compreender por que aconteceram assim</b>	1	2	3	4	5
<b>9. Tenho sentimentos que não consigo identificar bem</b>	1	2	3	4	5
<b>10. É essencial estar em contacto com as emoções</b>	1	2	3	4	5
<b>11. Acho difícil descrever o que sinto em relação às pessoas</b>	1	2	3	4	5
<b>12. As pessoas dizem-me para falar mais dos meus sentimentos</b>	1	2	3	4	5
<b>13. Não sei o que se passa dentro de mim</b>	1	2	3	4	5
<b>14. Muitas vezes não sei porque estou zangado</b>	1	2	3	4	5
<b>15. Prefiro conversar com as pessoas sobre as suas atividades diárias do que sobre os seus sentimentos</b>	1	2	3	4	5
<b>16. Prefiro assistir a espetáculos ligeiros do que a dramas psicológicos</b>	1	2	3	4	5
<b>17. É-me difícil revelar os sentimentos mais íntimos mesmo a amigos próximos</b>	1	2	3	4	5
<b>18. Posso sentir-me próximo de uma pessoa mesmo em momentos de silêncio</b>	1	2	3	4	5
<b>19. Considero o exame dos meus sentimentos, útil na resolução de problemas pessoais</b>	1	2	3	4	5
<b>20. Procurar significados ocultos nos filmes e peças de teatro distrai do prazer que proporcionam</b>	1	2	3	4	5

---

(Taylor, Bagby & Parker, 1992, adaptado por Prazeres, 2004)

A ALEXITIMIA E AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL  
O CASO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

**QRE**

***Questionário de Regulação Emocional de Gross & John (2003)***  
**Adaptado para a População Portuguesa por Vaz & Martins (2008)**

**Instruções:**

Gostaríamos de lhe colocar algumas questões acerca da sua vida emocional, em particular como controla (isto é, como regula e gere) as suas emoções. As seguintes abaixo envolvem duas componentes distintas da sua vida emocional. Uma é a sua experiência emocional, isto é, a forma como se sente. A outra componente é a expressão emocional, ou seja, a forma como demonstra as suas emoções na forma como fala, faz determinados gestos ou atua. Apesar de algumas afirmações poderem parecer semelhantes, diferem em importantes aspetos. Para cada item, por favor responda com um círculo, utilizando a seguinte escala:

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

**Discordo**

**Não concordo  
nem discordo**

**Concordo  
Totalmente**

	1	2	3	4	5	6	7
1. Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), mudo o que estou a pensar.	1	2	3	4	5	6	7
2. Guardo as minhas emoções para mim próprio.	1	2	3	4	5	6	7
3. Quando quero sentir menos emoções negativas (como tristeza ou raiva) mudo o que estou a pensar.	1	2	3	4	5	6	7
4. Quando estou a sentir emoções positivas, tenho cuidado para não as expressar.	1	2	3	4	5	6	7
5. Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu controlo as minhas emoções não as expressando.	1	2	3	4	5	6	7
7. Quando quero sentir mais emoções positivas, eu mudo a forma como estou a pensar acerca da situação.	1	2	3	4	5	6	7
8. Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro.	1	2	3	4	5	6	7
9. Quando estou a experienciar emoções negativas, faço tudo para não as expressar.	1	2	3	4	5	6	7
10. Quando quero sentir menos emoções negativas, mudo a forma como estou a pensar acerca da situação.	1	2	3	4	5	6	7

---

(Gross & John, 2003, adaptado por Vaz & Martins, 2008)